



2023 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

篠栗の元気と健康情報発信

【特集】自分で考えてやってみること

令和5年11月6日発行

VOL. 4



日常生活の中で自分に合った「フレイル予防」のやり方を見つけて実践してみよう！

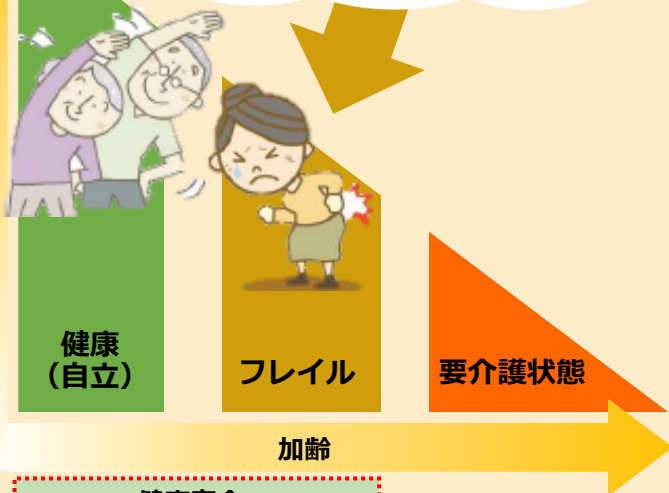
自分らしい生活を長く続けるためには「フレイル」になる時期をできるだけ遅らせることが重要です。

フレイルとは「体の機能が低下し、要支援や要介護状態になりやすくなる状態」のことを言います。フレイルになる時期をできるだけ遅らせるコツとして、フレイル予防の3要素をご紹介します。

介護が必要となる前段階

(例) 腰・膝痛でだんだん外出がおっくうに…

心身の機能



健康寿命



篠栗町 福祉課
地域包括支援係



フレイル予防の3つの要素

フレイル予防には、①運動をする、②バランスのいい食事を摂る、③社会参加の機会を増やすの3つの要素があります。フレイル予防の3つの要素をいきなり日常生活の中に取り入れるのは難しいと感じた方でも、今の生活にちょこっとプラスするだけで簡単にフレイル予防に取り組むことができます。ちょこっとプラスする内容として、下の内容を参考に自分でできることを考えてみましょう。

①運動のちょこっとプラス例



- ・いつもより少し早く歩いてみる
- ・テレビのCMの間にできるストレッチや筋トレをする

②食事(栄養・口腔機能)のちょこっとプラス例



- ・1日1回はバランスの良い食事をする
- ・食事の前にお口の体操をする

③社会参加のちょこっとプラス例

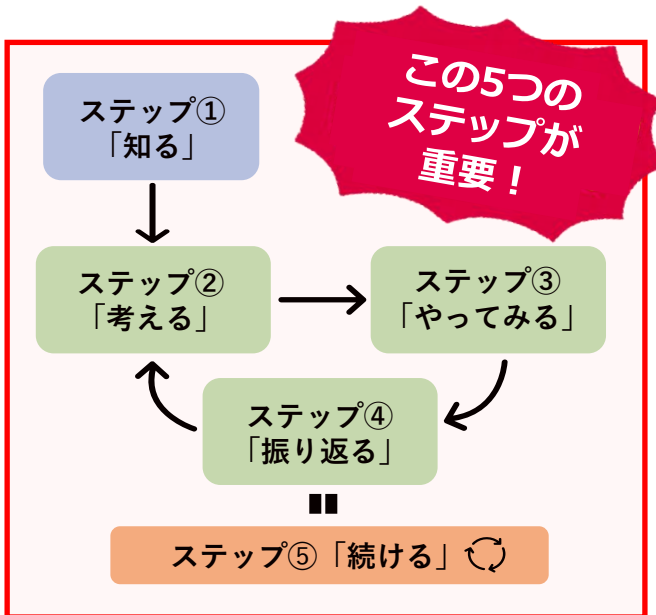


- ・外に出る機会を増やす
- ・友達や地域の人と会う機会を増やす



自分なりのフレイル予防を生活に取り入れるコツ

生活に取り入れるコツは、**考えてやってみたことを続けるために5つのステップを実践してみる**ことです（下図）。表面の「ちょこっ」とプラス例」を参考に、自分に合ったフレイル予防が何かを考えてみてください。



ステップ①「知る」：今の自分に何が必要か、体力測定やフレイル予防の情報を通して知る

ステップ②「考える」：得た情報の中から何が、どれくらいできるか、考える

ステップ③「やってみる」：考えたことをやってみる

ステップ④「振り返る」：やってみた中で「うまくいったから続けよう」「難しかったのでもう少し簡単なことに変えてみよう」など振り返る

ステップ⑤「続ける」：「考える」「やってみる」「振り返る」のぐるぐる回しを続ける

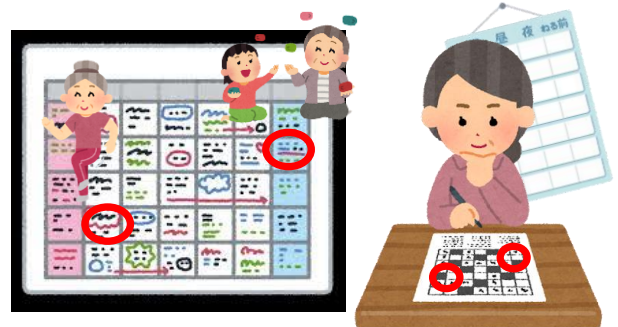


カレンダーを使って実践を続けてみよう

1ヶ月を通してステップ①～⑤を実践するためには「**カレンダー**」を使ってみるのがおすすめです。自分で考えて「まずこれをやってみる」と決めたことをその月の目標にし、カレンダーに書きます。次に、その目標を実践できた日に○をつけます。月の終わりには、やってみた感想を書いてみましょう。次月はこうしてみたいなと思えたら、それが来月の目標になります。**日常生活の中で自分に合ったフレイル予防のやり方を見つけて、やってみたことを続けてみましょう。**

カレンダー記入例

目標：朝の体操もある ウォーキングをする					10 2023
感想：朝の体操はストレッチに変わったので続ける ウォーキングの歩数をふやす					
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	
1 ○ —	2 × 4217歩	3 ○ 友人と食事	4 ○ 6614歩	5 × 火曜仕事	
8 ○ 8310歩	9 ○ スポーツの日 孫の世話	10 ○ 9535歩	11 × 3529歩	12 ○ 草とり	
15 ○ 4530歩	16 ○ 草とり	17 × 6952歩	18 ○ 火曜仕事	19 ○ 6550歩	



「篠栗元気もん情報2023」では、フレイル予防に必要な3つの要素についてのポイントを随時発信していきますので、ぜひ、続けてご覧いただきたいと思います。

- ◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司
- ◆編集：株式会社マスプロ
- ◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

