



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2023年2月19日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 380

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.63km² 人口132,911人(-149) 世帯数61,970(-59) 男64,123人(-70) 女68,788人(-79) ※1月末現在の住民基本台帳。カッコは前月未比

フレイル予防でいつまでも元気に!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

フレイルって何?

加齢や病気などにより、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をフレイルといいます。

多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの予兆に早めに気づき、生活習慣を見直すことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に引き返したり要介護になる時期を遅らせることが可能です。



予防のポイントは3つ!

☑ 栄養

毎日の食事はフレイル予防の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品を栄養バランス良く取るようにしましょう。



☑ 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。今より10分多くを目安に体を動かしましょう。



☑ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



セルフチェックをしてみよう

年を取るにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。計測器を使わずに行う簡易チェック方法で、筋肉量を確認してみましょう。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました
出典：「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

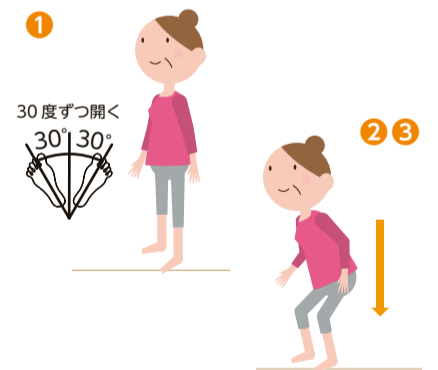
転倒・骨折などのリスク

家でできる運動

下肢の筋力をつける「スクワット」

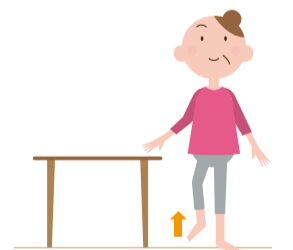
- 1 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいずつ外に向けます。
- 2 膝が足の人差し指に向かうように、そしてお尻を後ろに引くように体を沈めます。このとき、膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。
- 3 呼吸するペースで10回繰り返し、1日3セットを目安に行いましょう。

衰えた骨や筋肉を取り戻すには、適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。自分のペースで、できることから始めてみましょう。



足全体の筋力とバランスを鍛える「片足立ちトレーニング」

- 1 姿勢を真っすぐにして、片足を床につかない程度に上げます。
- 2 左右1分ずつ、1日3回を目安に行いましょう。



東区での取り組みを紹介

下山地区コミュニティ協議会の協力のもと、2月3日(金)に下山コミュニティハウスでフレイルチェックを行いました。

参加者は、指輪っかテストなどの方法で簡易チェックを行ったあとに、滑舌テストや手足の筋力の測定などの深掘りチェックを実施し、結果についての説明を受けました。

