

食・口腔機能のポイント

食前などに行い、
飲み込む力を鍛えましょう！

口の渇きが気になる方は

唾液線マッサージ

指の腹で唾液腺を刺激する。



耳たぶの前あたりを
後ろから前に
ゆっくり回すように



親指でアゴの下の
柔らかい部分を
後ろから手前に



親指であごの
真下から舌を
押し上げるように

▶ 唾液が分泌され、食べ物が飲み込みやすくなります

汁物などでむせる方は

パタカラ体操

はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

パ

パ
パ
パ...



タ

タ
タ
タ...



カ

カ
カ
カ...



ラ

ラ
ラ
ラ...



▶ 唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

社会参加のポイント

楽しみや生きがい、
外とのつながりを持ちましょう！

キーワードは「きょうよう」と「きょういく」！



電話をしたり

人と会ったり

「きょうよう」=きょう、用がある



お散歩

お買い物

「きょういく」=きょう、行くところがある

「通いの場」について

県内でも、市町村ごとに運動教室や
サークル活動など、フレイル予防の
ための取り組みを行っています。

地域がいきいき



詳しくはこちらから

熊本県健康福祉部長寿社会局
認知症施策・地域ケア推進課



自分磨き始めませんか？

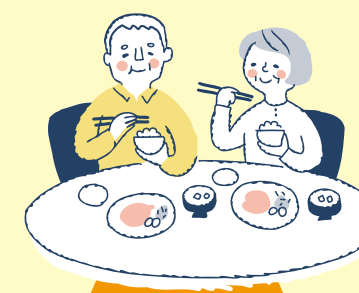


要介護になる前に
「フレイル予防」を始めよう！！



運動

社会参加



栄養

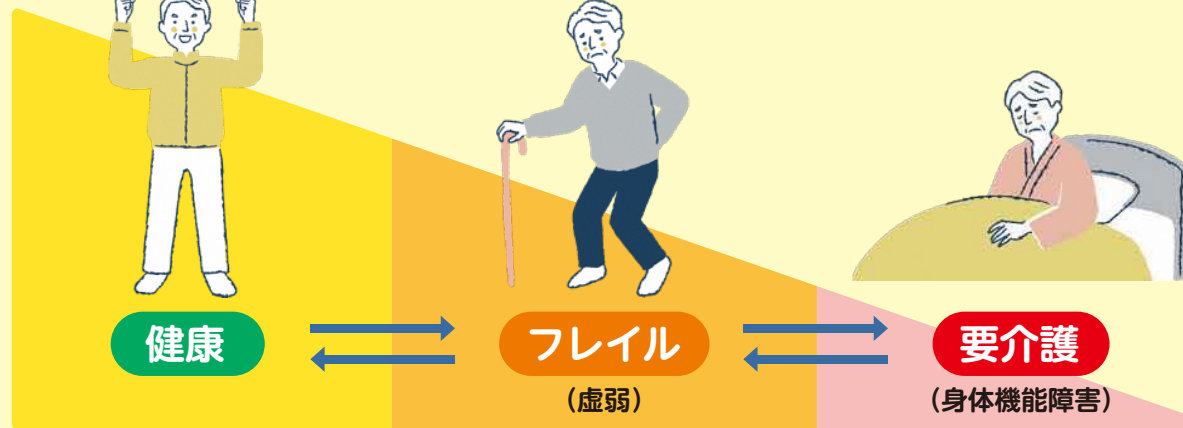
熊本県

要介護になる前に、できることがあります。

合い言葉は「フレイル予防」

フレイル
とは？

病気ではないが、加齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。そのままにしておくと要介護状態になる可能性が高いと言われています。



早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも!!!

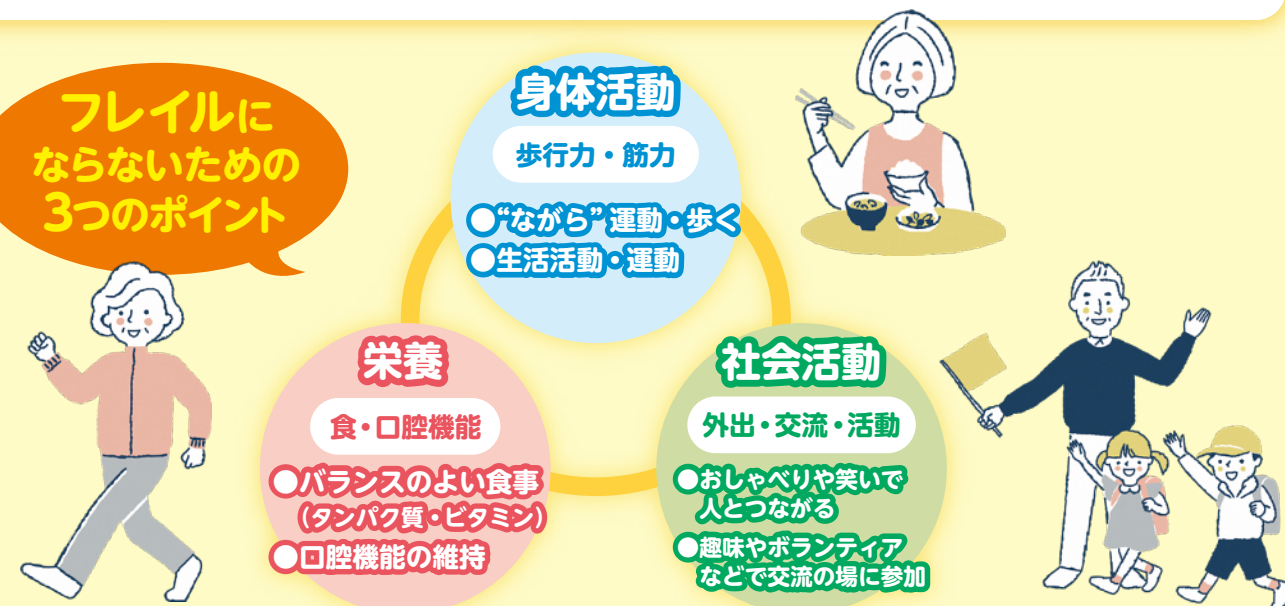
あなたも
フレイルかも？

フレイルチェックリスト(改定J-CHS基準)

- ☐ 6ヵ月で **2kg以上** 体重が減少している
- ☐ 握力が、男性は **28kg** / 女性は **18kg未満** である (目安: ペットボトルを開けるのが困難だ)
- ☐ (ここ2週間) **わけもなく** 疲れた感じがする
- ☐ 通常の歩行速度が秒速1m未満 (目安: 横断歩道を渡るのに苦勞する)
- ☐ 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもしていない

▶ 3つ以上当てはまったら「フレイル」状態の疑いがあります。

フレイルに
ならないための
3つのポイント



身体活動のポイント

転ばない体をつくるための
運動をやってみましょう!

注意点 ・呼吸は止めない ・体をそらしたり猫背にならない ・無理をしない

座って行う運動

ベッドや椅子に浅く・姿勢よく腰掛けて行いましょう。

姿勢を維持し、楽に立ち上がるための運動



- ①片膝をのばし、反対の太ももに両手を置く
- ②腰から前に上半身を倒し、20秒維持

左右1回ずつ



- ①つま先を上に向けて片ひざをのばす
- ②足を床から浮かした状態を5秒維持し、ゆっくり下ろす

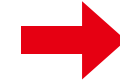
左右10回ずつ

バランスを崩さないための運動



- ①片方の太ももをまっすぐ上げる
- ②5秒維持して、ゆっくり下ろす

左右10回ずつ



- ①両ひじを曲げ、顔の前で両手を握る
- ②逆のひざにひじを付けるように体を回転させる

左右交互に10回

立って行う運動

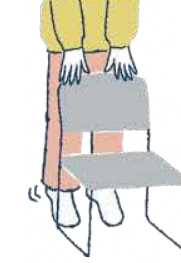
支えにつかまりながら行いましょう。

力強く歩くための運動



- ①脚を前後に開き前の脚のひざを軽く曲げる
- ②後ろの足のかかとを床につけ、腰を前に押し出して20秒維持

左右1回ずつ



- ①足を肩幅に開き、ひざをのばしたままかかとを上げる
- ※5秒かけてゆっくり上げ、5秒かけてゆっくり下ろす

10回

お尻と太ももを鍛える運動



- ①片側の脚に体重をのせ反対の脚を横に持ち上げる。この時、上げられる高さまで5秒かけてゆっくり上げる
- ②5秒かけてゆっくり下ろす

左右10回ずつ



- ①脚を肩幅に開き、つま先を外に向ける
- ②5秒かけてひざを45度くらいまでに曲げる
- ③5秒かけて元に戻る

10回目安