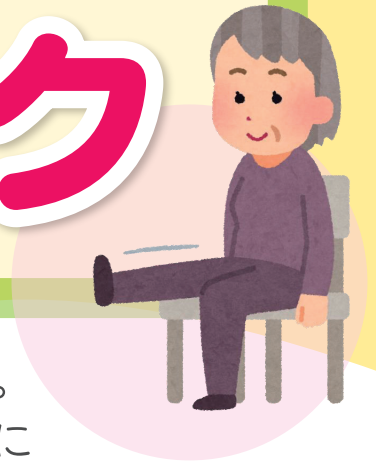




あなたの力が地域を育む！

ひの フレイル予防 リーダー ガイドブック



あなたの力が地域で必要とされています。
フレイル予防をあなたが住んでいる地域に
広めていきましょう。
このガイドブックは「通いの場」で活動する
時にお役立てください。

日野市高齢福祉課
日野市社会福祉協議会

ひのフレイル予防リーダーガイドブックについて

コロナ禍で外出機会が減少し、高齢者の心身機能の低下が危惧されています。日野市社会福祉協議会では自宅でも気軽にフレイル予防に取り組んでいただけるようオンライン型の「おうちでひの健幸貯筋体操（以下、おうちでひの筋）」を令和2年（2020年）7月に開始しました。

これまで私たちが推進してきた「ひの健幸筋体操（以下、ひの筋体操）」に加えて、脳トレ（頭の体操）や口腔体操、オンライン型交流会などをプログラムに取り入れた「おうちでひの筋」は、おかげさまで参加者からご好評をいただくことができました。

日野市社会福祉協議会では、フレイル予防リーダーの皆様と「おうちでひの筋」のプログラムを活用することにより、“地域で” “楽しく”フレイル予防活動を広めていきたいと思い、このガイドブックを作成しました。

ひの筋体操について

「ひの筋体操」は、DVDを見ながら誰でも気軽にできるフレイル予防運動です。椅子に座ってゆっくりと手足を動かすことにより筋力の維持や向上を図ることができ、個々の筋力量に応じて手首や足首に付けるおもりを調整しながら行うことができます。誤った体操をすると効果が半減したり、関節を痛めたりすることもありますので、このガイドブック（P5～）をお読みいただいてからご案内をお願いします。

栄養について

人は加齢とともに身長や体重など身体は小さくなり、水分を蓄えられる筋肉も減少します。欠食や簡単な食事で済ます生活を続けると、必要な栄養が補えず低栄養になるリスクが高くなります。

口腔体操について

「誤嚥」とは、ごっくんと飲み込む時に喉にある「咽頭蓋」という蓋が閉まらず誤って気管や肺に入ることをいいます。口腔体操や早口言葉で、お口の筋肉を鍛えることで誤嚥性肺炎を予防できます。「お口と喉を鍛えよう」などのパンフレットも活用して皆様と一緒に取り組んでください。

脳トレについて

「脳トレ」は、コロナ禍で自粛生活をしている高齢者の「脳の活性化」を促すために取り入れました。ミニ脳トレで「考える！ひらめく！間違える！笑う！」ことで、「脳への刺激」になり、認知症予防やフレイル予防にもつながります。

社会参加について

他者の存在や他者とのコミュニケーションは、自己肯定感を生み孤立化の予防にもなります。誰もが共通できるお題を選ぶことを心掛けてください。団体の参加者層（男女比・年代など）に合わせて参加者が楽しく交流できるようお話しください。

ダウンロードについて

その他の資料は、日野市社会福祉協議会のホームページより無料でダウンロードできます。定期的に更新する予定です。地域活動をする際にツールとしてご活用ください。

INDEX

ひのフレイル予防リーダーガイドブックについて	1
目次	2
フレイルとは	3
フレイル予防のために	4
運動・体操について	5
ひの健幸貯筋体操	6
栄養	10
口腔体操	13
脳トレでコミュニケーション	17
社会参加について	20
交流会について	21
資料の紹介(手順)	22



フレイルとは

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階で、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。フレイルは、身体的問題だけでなく認知機能障害やうつなどの心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる多面的な概念です。

フレイルの時期に、心身および社会性などのダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり、ストレスに対しても抵抗力も低下します。

しかし、早期発見・早期予防をすることで健常な状態に戻ることができる時期とも言われています。

フレイルチェック

赤文字の合計点数が**4点以上**の人は既にフレイルが始まっています。

4点以上の方は、3点以下の方に比べると、2年～4年後に日常生活に障害が出るリスクが3倍以上になります。半年に1度ご使用していただき、ご自身の健康状態を把握するのに役立ててください。

体力	この一年間に転んだことがありますか	はい・いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい・ いいえ
	目は普通に見えますか(眼鏡を使った状態でもよい)	はい・ いいえ
	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	はい ・いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい ・いいえ
	この1年間に入院したことがありますか	はい ・いいえ
栄養	最近、食欲はありますか	はい・ いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか(入れ歯使用含む)	はい・ いいえ
	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	はい ・いいえ
	この6か月間で体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい ・いいえ
社会参加	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい ・いいえ
	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい・ いいえ
	家の中や外で趣味・楽しみ・好きでしていることがありますか	はい・ いいえ
	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい・ いいえ
	近所の人以外で親しい友達、別居家族または親戚はいますか	はい・ いいえ

リーダーとしての意識

フレイル予防の指針として、このフレイルチェック表があります。

1～15の質問票を、参加者へ質問してみてください。フレイル予防の必要性をご自身で気付いていただき、予防の意識を高め、ご自身で取り組んでいただくことがとても大切です。フレイル予防の必要性を参加者が理解できるように、定期的にフレイルチェックをしてみましょう。

フレイル予防のために

フレイルチェックの結果、現在、フレイルに該当していても、ご自身で今から予防に取り組むことでフレイルから脱し健康な状態に戻れるとも言われています。

フレイル予防

食事・運動・社会参加・口腔ケア(体操)・脳活で
予防しましょう



健康

フレイル

要支援・要介護

フレイル予防の基本は、食事と運動と社会参加ですが、誤嚥性肺炎の予防となる口腔体操や認知症の予防にもなる脳トレは、フレイル予防の基本にプラスして取り組んでいただきたい予防です。

5つの



ことを続けましょう

1



運動・体操

2



栄養バランス

3



口腔体操

4



認知機能

5



社会参加

●リーダーとしての意識

「フレイル予防の5つとはなんでしょう。」と質問形式で繰り返し、参加者に「フレイル」という言葉や「何が必要なのか」をご自身で覚えていただけるよう支援しましょう。リーダーの皆様との合い言葉になるように活用してみましよう。

体操・運動について

ひの筋体操は、高齢者の筋力低下を予防することを目的とした運動で「準備運動」「筋力運動」「整理体操」で構成されています。DVDを見ながら誰でもできる体操ですが、自己流の運動になったり鍛えるポイントが分からず行い効果が半減してしまう運動をしている方もいます。

そういった方をお見掛けした際は、このガイドブックで運動のポイントなどをご覧いただき、リーダーの皆様から適切なアドバイスをお願いします。

また、膝や腰に痛みがある方などがいらした場合は、無理な運動をしないようご自身ができる範囲で行うようにお伝えください。

「ひの健幸貯筋体操」をお薦めしたい

「ひの健幸貯筋体操」は、日野市が推奨する介護予防体操で、高知県高知市で開発された「いきいき百歳体操」を参考にしています。



ひの健幸貯筋体操はどんな体操？

おもりを使った筋力運動です。0kg～1.2kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

体操するとどうなるの？

第一に、筋力アップが図れます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折により寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？

適度な筋力運動は週2回程度と言われています。1回運動をしてから2～3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

ひの筋体操(筋力運動)

1

腕を前に上げる運動



アドバイスのポイント

①の運動は、肩にある三角筋の前の筋肉を鍛えている

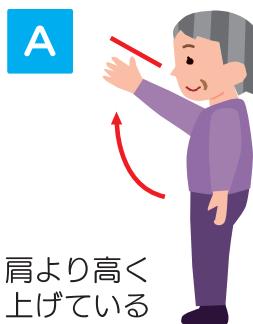
両手を軽くにぎり

- ① ② ③ ④ で肩の高さまで腕をあげる
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ で元の位置まで腕をおろす

効果：物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります

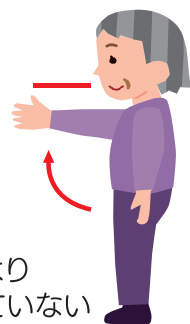
あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A



肩より高く
上げている

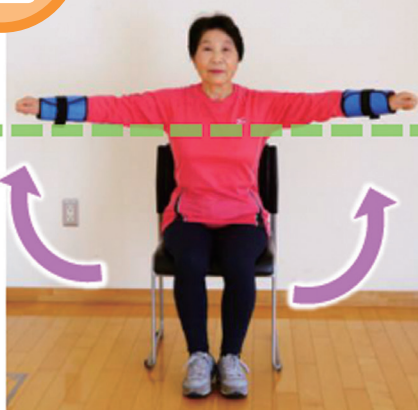
B



肩の高さより
高く上げていない

2

腕を横に上げる運動



アドバイスのポイント

②の運動は、肩にある三角筋の横の筋肉を鍛えている

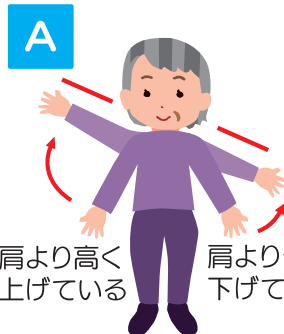
両手を軽くにぎり

- ① ② ③ ④ で肩の高さまで腕をあげる
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ で元の位置まで腕をおろす

効果：物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります

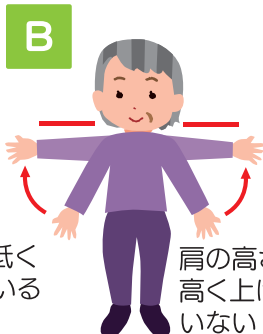
あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A



肩より高く
上げている

B



肩より低く
下げている

肩の高さより
高く上げて
いない

ひの筋体操(筋力運動)

3

腕の曲げ伸ばし運動



- 1 2 3 4 でひじをまげる
5 6 7 8 で元の位置までもどす

効果：物を持ち上げたり、
ベッド(布団)からの起きあがり等の
動作が楽になります

アドバイスのポイント

③の運動は
腕の前にある
上腕二頭筋の
筋肉を鍛えている

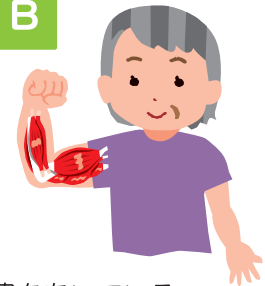
あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A



脇をしめている
肘から先を動かしている

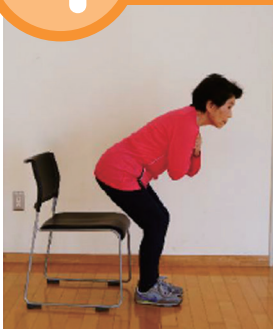
B



脇をあいている
肩から先を動かしている

4

椅子からの立ち上がり



- 足の裏が床に着くように座る
- 両手は胸の前で重ねる
- 両足の裏を床につけ、肩幅程度に開く

- 1 2 3 4 で立ち上がる
5 6 7 8 で椅子に座る

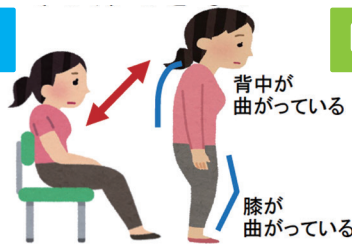
効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの
立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の
動作が楽になります

アドバイスのポイント

④の運動は、
お尻にある大殿筋、
太ももの前的大腿四頭筋、
ふくらはぎの下腿三頭筋の
筋肉を鍛えている

あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A



背中が
曲がっている
膝が
曲がっている

スクワットがゆっくりできない

B



スクワットがゆっくりできる

ひの筋体操(筋力運動)

5

膝を伸ばす運動

足にまく



① ② ③ ④ で

膝をのばし爪先を自分に向ける

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ でおろす(左右)

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A

膝が伸びている



B

膝が曲がっている



アドバイスのポイント

⑤の運動は、太ももの前の大腿四頭筋を鍛えている

6

足の後ろ上げ運動

足にまく



椅子のうしろに立つ

① ② ③ ④ で足をあげる

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ でおろす(左右)

効果：歩く速度が速く、階段の上りが楽になる

あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A

膝の裏側が伸びている



B

膝の裏側が曲がっている



アドバイスのポイント

⑥の運動はお尻にある大殿筋を鍛えている

ひの筋体操(筋力運動)

7

足の横あげ運動



椅子の背もたれを両手でつかんで立つ

- ① ② ③ ④ で足を横にあげて
⑤ ⑥ ⑦ ⑧ でおろす(左右)

効果：歩行時の左右のふらつきがなくなり、転倒しにくくなります

アドバイスのポイント

⑦の運動はお尻の横にある中殿筋を鍛えている

あなたは、AとBのどちらで体操をしていますか？

A

爪先は横に向いている



B

爪先は前に向けたまま



水分補給

はこまめに！

一日に必要な水分は 1,500ml !知らないうちに体から水分が奪われています。水分が不足すると、様々な機能が低下します。体操の前後には必ず水分補給をし、体操中にも自分のペースで水分を摂るようにしましょう。

～体操を行う際の注意事項～

- ・ おもりを使用することで負荷が上がり、さらに効果が高まります 無理のない重さで使用し、取扱いに気をつけましょう
- ・ 体操をする時は声を出し、数をかぞえながら息を止めずに行いましょう
- ・ 周りに合わせて無理をせず自分のペースで行いましょう
- ・ 体調がすぐれない時や、関節に痛みのある時は運動を控えるか 痛みのない範囲で行いましょう

栄養について

●リーダーの説明

「食事を簡単に済ませていませんか」「昨夜(今朝)は何を食べましたか」など、ご自身で普段の食生活について振り返られるような会話を促してみてください。

その次に、栄養については、参加者の年齢層に合わせて、できるだけ分かりやすくご案内をお願いします。

食生活を意識せずに簡単な食事だけで済ませてしまうと、低栄養状態となるほか筋力量や骨密度、抵抗力の低下などにつながります。

低栄養状態に陥ると感染症などにも罹りやすい体質になりますので、日ごろからバランスの良い食生活を心掛けることが大切です。

下記に掲げる食事がバランスの良い食事の目安となりますので参考にしてください。

目の前の5つの器を満たしましょう＝体が喜ぶ



「さあにぎやかにいただく」と覚えましょう

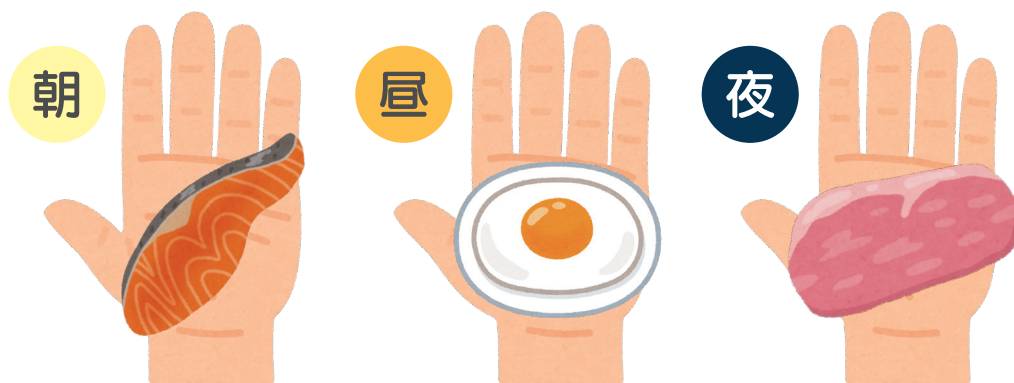


栄養について

●リーダーの説明

欠食(食事を抜くこと)をすると、体の中で作ることができない栄養素も含め、ご自身の体内からエネルギーとして使われていく仕組みになっています。特にたんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素です。筋力の低下は、歩行状態の不安定さや体の疲れやすさを招き、転倒や骨折の原因になります。3食しっかりと食事をして欠食はしないようにしましょう。たんぱく質の必要量などを図にしてみました。高齢者がイメージしやすく説明してみてください。

たんぱく質(アミノ酸)を毎食、 食べるように心がけましょう



必要なエネルギー量とたんぱく質量

- I (低い) ▶ 座っていることがほとんど
- II (普通) ▶ 立ち作業や通勤、買い物、軽い運動もする
- III (高い) ▶ 移動や立ち仕事が多い、活発な運動習慣がある

1日に必要なエネルギー必要量 (kcal キロカロリー)						
性別	男性 たんぱく質量 60g			女性 たんぱく質量 60g		
身体活動レベル	I (低い)	II (普通)	III (高い)	I (普通)	II (普通)	III (高い)
65~74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

赤字は、1日のたんぱく質の必要量の目安です。また多くの食品の中で、たんぱく質の多い食品も覚えてお話ししてみましょう。

栄養について

●リーダーの説明

人は年を重ねるにつれ、自然と食事量が減少していき、欠食や偏食などにより、気が付かないうちに低栄養になっている場合もあります。低栄養チェックや解説がありますので、参加者の方と一緒に行ってみましょう。大切なことは参加者自身で気づき、積極的に予防に取り組んでいただくことです。

前向きに取り組めるように具体的に声かけしてみてください。

低栄養になりやすい方とは？

- 好き嫌いが多く、偏食しがちの方
- 独居の方、高齢夫婦のみの方
- 粗食の方
- 成人病や持病の方・治療中の方
- 下痢や風邪などの後
- うつや認知機能の低下

糖尿病などで食事制限がある

病気が隠れている？
風邪がきっかけ？



YESが多い人は、 低栄養状態が忍び寄っているかも？

低栄養とは
エネルギーとたんぱく質が欠乏し、
健康な体を維持するための
必要な栄養素が足りない状態のこと。



● BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²
低体重 = 18.5未満の方は要注意

● アルブミン値
血液検査のアルブミンの基準値は、3.9g/dL以上

1日に必要なタンパク質の目安(量)

計算方法

・一般高齢者の方

$$\begin{aligned} & \text{自分の体重} \times (1.0 \sim 1.2\text{g}) \\ & 60\text{Kg} \times (1.0 \sim 1.2\text{g}) = 60\text{g} \sim 72\text{g} \end{aligned}$$

・低栄養気味の方

$$\begin{aligned} & \text{自分の体重} \times (1.0 \sim 1.5\text{g}) \\ & 60\text{Kg} \times (1.0 \sim 1.5\text{g}) = 72\text{g} \sim 90\text{g} \end{aligned}$$

口腔体操

●リーダーの説明

日野市内で高齢者の死亡原因の第4位が肺炎で、特に誤嚥性肺炎が多くなっているのが現状です。誤嚥性肺炎の予防をするには、口腔機能の衰えが進まないように、ご自身で口腔体操を繰り返し行っていただく必要があります。唇や舌、喉の周辺などお口の筋肉を鍛えてオーラルフレイル予防を生活習慣の一つに加えていただくことも説明してください。

●リーダーの実施について

- (1) 「喉と口を鍛えていつまでも元気に」(別紙参照)から実践方法を一つ選びます。
選択した口腔体操の実施効果について、参加者へ説明しましょう。
- (2) まず始めにリーダーが口腔体操の見本を見せます。
- (3) 次に口腔体操を参加者と一緒に行いましょう。

舌体操で、舌の筋肉を鍛えて飲み込む力をアップしましょう。
舌体操には以下の効果もあります。

- ① 噛む力が向上する
- ② 二重あごの改善になる
- ③ 顔のシワやシミの予防になる
- ④ きれいな笑顔になる
- ⑤ だ液の分泌が良くなる
- ⑥ いびきや無呼吸症候群の改善になる。
- ⑦ 滑舌が良くなり話がスムーズにできる
- ⑧ 誤嚥しにくくなりむせにくくなる
- ⑨ 脳の活性化

唾液は1日に1ℓ～1.5ℓ分泌されますが、高齢者は唾液が減るため、上手く飲み込めずむせやすくなります。

唾液腺マッサージを実践し唾液分泌を促しましょう。

- ① 消化作用(食べ物を消化する働き)
- ② 湿潤・保護作用(口の中に傷が出来ない様を守る働き)
- ③ 洗浄作用(自浄作用)
- ④ 殺菌・抗菌作用(細菌が入ってくるのを防ぐ働き)
- ⑤ 緩衝作用(お口の中を中和してくれる働き)
- ⑥ 再石灰化作用(むし歯を防ぐ働き)
- ⑦ 排出作用(異物などをからだから排除しようとする働き)

口腔体操

●リーダーの説明

若いころと比べ人は誰でも噛む力が弱くなります。口の周りの筋肉を鍛えて、噛む力や喋る力を維持しましょう。

「パ・タ・カ・ラ体操」の実践

パ の発音は、一度閉じた唇をあけ、
息を軽く破裂させるように吐き出して発音しましょう

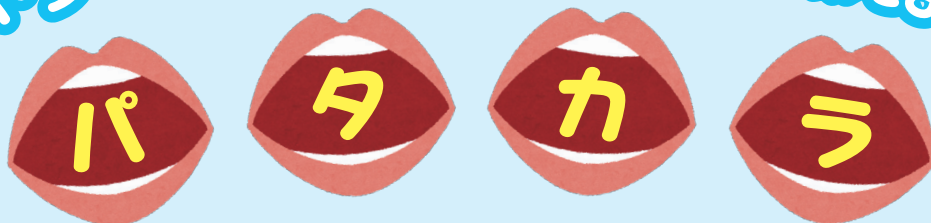
タ の発音は、舌を前歯の上部にしっかりつけて、
放すと同時に息を吐き出して発音しましょう

カ の発音は、のどの奥の方にチカラが入り、
のどが閉まることで発音しましょう

ラ の発音は、舌尖を前歯の上部にあてて発音しましょう

一音ずつ唇や舌の動きや使う筋肉が違うことに気づけましたか。

「パ・タ・カ・ラ体操」で唇と舌を鍛えよう!



パ は、食べこぼしをしないようにする

タ は、食べ物を押しつぶし飲み込みやすくする

カ は、食べ物を食堂へ運ぶ

ラ は、食べ物を口に運びやすく飲み込みやすくする

「パ・タ・カ・ラ体操」の効果

- ① 噛む力・飲み込力の維持向上
- ② 唾液の分泌の促進
- ③ 発音がハッキリする
- ④ 入れ歯が安定する
- ⑤ 表情が豊かになる
- ⑥ 口呼吸ではなく鼻呼吸に戻し
口腔乾燥を防ぐ
- ⑦ いびきや歯ぎしりの改善

口腔体操

●リーダーの説明

口腔体操を実施後、参加者が楽しんで取り組めるように早口言葉をしてみましょう。一度は耳にしたことのある定番の早口言葉で参加者の口腔機能の状態を見てみてください。スラスラできる方が多い場合には、長い早口言葉も実践しましょう。

「早口言葉」定番

●隣の客は よく柿 食う客だ

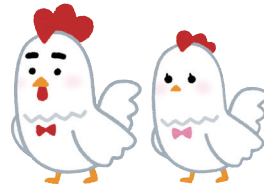


●バス ガス 爆発

●赤パジャマ 黄パジャマ 青パジャマ



●裏庭には 二羽 にわとりがいる



●赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

●隣の客は よく柿 食う客だ



●坊主が びょうぶに 上手に 坊主の 絵を書いた

●抜きにくい釘 引きにくい釘 引き抜きにくい釘

●カエル ぴよこぴよこ 3ぴよこぴよこ
合わせて ぴよこぴよこ 6ぴよこぴよこ



●リーダーへのアドバイス

力を抜いてチャレンジしてください。リーダーが間違えることで、参加者がリラックスし、実践しやすくなる場合もあります。

団体の年齢層により内容を変えることをお勧めします。インターネットには、色々な早口言葉があります。参加者の「できる」力を引き出し、楽しんでもらえるよう工夫を考えましょう。

□ 腔 体 操

長い早口言葉

●ラバかロバか ロバカラバか 分からないので
ラバとロバを比べたら ロバカラバか 分からなかった



●客が柿食や 飛脚が柿食う 飛脚が柿食や 客も柿食う
客も飛脚も よく柿食う客だ

●梨の芯と茄子の芯は 茄子の芯と梨の芯だけ違い
茄子の芯と梨の芯は 梨の芯と茄子の芯だけ違う

●^{かじちょう}神田鍛冶町の ^{かんべえ}角の乾物屋の ^{かちぐり}勘兵衛さんの勝栗買ったら
固くて噛めないくて返しに行ったら
^{かかあ}勘兵衛さんの嗚が出てきて
かんしゃく起こして カリカリ噛んだら カリカリ噛めた

●可逆反応の逆不可逆反応 不可逆反応の逆可逆反応
可逆反応も不可逆反応も 化学反応

●^{くわのやま}桑野山には、^{じゃ}蛇がいるじゃげな ^{おじゃ}牡蛇か^{めじゃ}牝蛇か
わしゃ知らぬじゃが
じゃじゃも じゃも じゃと 泣くじゃげな



●どじょうによろによる 三によろによる
合わせて によろによる ^む六によろによる

●赤パジャマ 黄パジャマ 青パジャマ 茶パジャマ

脳トレでコミュニケーション

●リーダーの説明

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」「口腔体操」が必要ですが、認知症予防のために脳を活性化できる脳トレををお薦めします。

昭和時代の話や季節感がある内容など、参加者の年齢層に合わせて提供しましょう。また、参加者のコミュニケーションツールとしてお役立てください。

穴あき問題はホワイトボードを活用すると参加者に解りやすくなります。例えば、「懐かしいアニメからの問題です。以下の○の部分には何の文字が入るでしょうか。」と参加者に質問してみましょう。

穴あけ問題

ヒント：懐かしいアニメ

- | | |
|-----------------|--------------|
| ① て○わんアトム | ⑨ あ○っく○んばーわん |
| ② ○かどうす○のすけ | ⑩ ひみ○の○っこちゃん |
| ③ きょ○んの○し | ⑪ え○とまん |
| ④ さ○えさん | ⑫ ど○んじょう○える |
| ⑤ ○ちゅうせん○ん○まと | ⑬ げげ○の○たろう |
| ⑥ どか○ん | ⑭ め○もちゃん |
| ⑦ か○んの○に○じゃあかかけ | ⑮ マッ○ゴー○ー |
| ⑧ りぼ○のきし | ⑯ い○わる○あさん |

穴あけ問題の答え

- | | |
|----------------|--------------|
| ① てつわんアトム | ⑨ あたっくなんばーわん |
| ② あかどうすずのすけ | ⑩ ひみつのあっこちゃん |
| ③ きょじんのほし | ⑪ えいとまん |
| ④ さざえさん | ⑫ どこんじょうがえる |
| ⑤ うちゅうせんかんやまと | ⑬ げげげのきたろう |
| ⑥ どかべん | ⑭ めるもちゃん |
| ⑦ かめんのにんじゃあかかけ | ⑮ マッハゴーゴー |
| ⑧ りぼんのきし | ⑯ いじわるばあさん |

脳トレでコミュニケーション

次は〇×問題です。ホワイトボードなどの備品が会場に無くても提供しやすい内容です。しかし〇×問題の場合は答えの根拠性も事前に調べて参加者へ伝えられることが必要です。話を広げるようなネタで頑張りましょう。

「骨」についての問題



問題(1) 人の体の骨はいくつ？

- ①106 ②206 ③306

問題(2) 骨はどんな働きをしているのでしょうか？

- ①体を支える ②内臓を守る ③カルシウムやミネラルを保管
④筋肉と協力し、人が動く時に役立つ

問題(3) 骨には、骨を作る「骨芽細胞」と骨を壊す「破骨細胞」がある？

問題(4) 骨密度が低下している年代で正しいのは？

- ①60代で3人に1人 ②70代で2人に1人 ③80代(男性)で5人に1人

問題(5) 骨を丈夫にするには？

- ①食事 ②運動 ③薬(カルシウム)

問題(6) 気が付かないうちに骨折していることは あるorない？

答え(1) ②206

答え(2) 全て該当。この役割をスムーズにするためにも、骨を丈夫にすることも大切です。

答え(3) ある。皮膚などと同じように、新陳代謝を繰り返しており、古くなった骨が破壊され、新たな骨が形成されることで、丈夫さやしなやかさが維持されています。

答え(4) 全て該当

答え(5) 全て該当

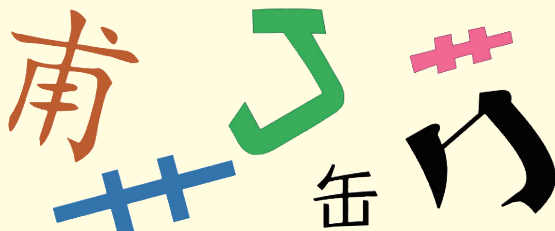
答え(6) ある。痛みも感じず知らぬ間に骨折がおきることがあるそうです。

「腰が曲がってきた」「背が低くなってきた」は、骨粗しょう症による「せぼね(脊椎)の骨折」かもしれません。定期的な骨密度検査をしてください。

次はバラバラになった文字を組み合わせてある漢字にする問題です。参加者の発想力や考えようとする力が、普段使っていない脳を刺激して脳トレになります。ヒントの提供は必ずしましょう。

バラバラになった文字を組み立てるとある果物になります。なんでしょう？

もんだい



脳トレでコミュニケーション

社会からの問題もお薦めします。

できるだけ最新の情報や生活に関するのこを問題にして提供してみましよう。

生活に関するの問題です。

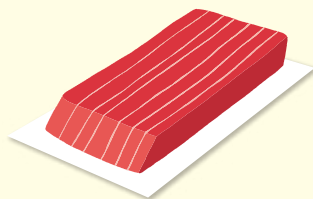
普段、何気なく使っている次の物ですが、なんて名前でしょうか？

①食パンを止めている物は？



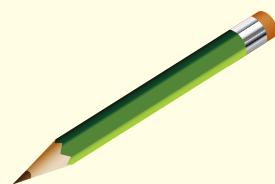
答え① バッグ・クロージャー

②刺身の下に引いている紙は？



答え② ドラキュラマット

③鉛筆と消しゴムを繋ぐ物は？



答え③ ヘルール

生活の中にはたくさんの言葉がありますが、次の文字の〇〇〇には何が入りますか？いくつ思い浮かびますか？「し〇〇〇ん」

解答(例)

しゅんかん(瞬間)

しょうだん(商談)

しゅくでん(祝電)

しょうさん(賞賛)

しめいかん(使命感)

しどういん(指導員)

しゅうかん(習慣)

しくらめん(シクラメン)

しょうぐん(将軍)

しけんかん(試験管)

しょくぱん(食パン)

しょうてん(笑点)

しちごさん(七・五・三)

しゃんぱん(シャンパン)

しゅうてん(終点)

しーちきん(シーチキン)

しゃーぺん(シャープペン)

しゅうでん(終電)

フレイル予防や熱中症予防に関するの問題もお薦めします。

脳トレを活用しながら情報提供できるようにすると楽しめます。

問題 唾液の分泌量は1日どれくらいでしょうか？

①500ml ②1~1.5l ③2l以上

答え 唾液の分泌量は ②1~1.5lです。

(理由) 唾液の役割は細菌などの感染を防ぎます

舌や喉の動きが滑らかになります

食事や会話がスムーズになります

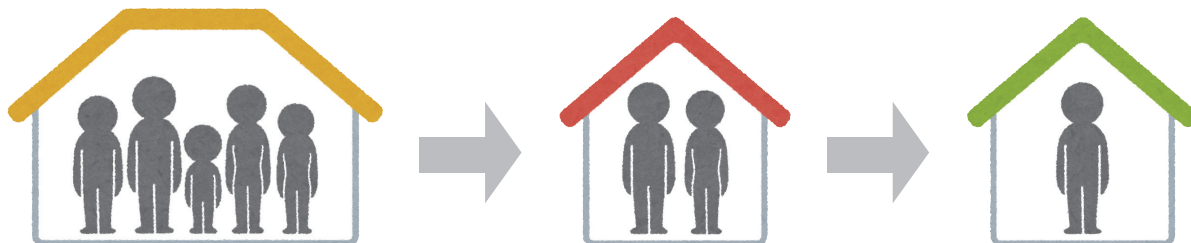
食べ物や食べかすをごっくんします

この場合の問題は、答えと理由をお伝えすることと喜ばれます。

社会参加について

●リーダーの説明

あなたは、この図からどのようなイメージをもちますか？



65歳以上で一人暮らしをしている世帯が増えているのが現状です。

独居で他者との交流をしない生活が徐々に増える生活になると、家に閉じこもる生活が多くなり、足腰が衰え、食欲も低下し、脳への刺激もなく、ご自身で気付かないうちに「フレイル」になってしまう危険性があります。

さらに、家で過ごすことが多くなることで情報が少なくなり、脳も衰える危険性が高まります。まさにフレイルの負のスパイラルに陥ってしまいます。

これを防ぎ、参加者が自ら予防の必要性に気が付いていただくには、フレイル予防リーダーの声掛けが重要になります。

各団体の参加者に、「**いつまでも、イキイキとした生活を送り続けるために**」家に閉じこもらないよう、ご自宅から一歩外へ出て「社会参加」を促すように説明しましょう。他者との交流により多くの情報が入り、脳への刺激は認知症予防にもなることも説明しましょう。

●社会参加の例

- 誰かと交流したい方には、日野市内のサロンや老人クラブなどを紹介してみましょう。
- ボランティアを始めたい方には、ボランティアセンターを紹介してみましょう。
- 体を動かしたい・運動したい方には介護予防活動団体を紹介してみましょう。
- 経験を活かして働きたい方には、シルバー人材センターを紹介してみましょう。
- 地域のために活動したい方には、地域の自治会などを紹介しましょう。

市内の各会場では多くの団体が活動しています。各団体の参加者の希望を耳にしたら、リーダーが探して紹介してみるのも一つの方法ですね。参加者の皆様の「社会参加」につながるようお手伝いしてみてください。

参加者の自然な笑顔ができるように
リーダーも一緒に楽しみましょう



●リーダーの説明

最新情報や地域の話、次ページのお題を活用して参加者と積極的にコミュニケーションをとってみてください。参加者が話し始めたら傾聴することも心がけてください。

交流会について

サロンなどを支援される時のコミュニケーションツールに活用しましょう。

※ポイントは誰もが共通する内容を選ぶこと、答えやすい内容を選ぶと盛り上がります。

好きな文字、好きな数字

日本・世界の好きなところ

好きな有名人、会いたい人

日野市の好きなところ
日野市内の美味しいお店

好きな食べ物
昨日の夕食のメニュー

海外旅行・
日本旅行に行った話



好きなスポーツ



お土産品で美味しい物
貰ったお土産で大切にしている物

好きな音楽は、好きな曲は



出身地



健康の秘訣
チャレンジしていること

学生時代の思い出



最近、ハマっていること

初任給で買った物
買ってもらった物



自慢・特技



人生の中で、一番高い買い物は

ビックリしたこと、怖い体験談

もし宝くじにあたったら

趣味・長く続けていること

ペットを飼った経験は



嬉しかったこと
あなたが幸せに感じること

ひの筋体操をしてあなたが感じたこと
ひの筋体操をして体調の変化は

最近、感動したこと
コロナ禍で会いたい人

フレイルに必要なことは

資料の紹介(手順)

下記のところからダウンロードしてご活用ください

- 1 日野市社会福祉協議会を検索


- 2 <https://hinosuke.org> ▾
日野市社会福祉協議会

日野市社会福祉協議会は、「地域福祉の推進を図ること」を目的に社会福祉法第109条に基づき設立された民間団体です。
- 3 

フレイル予防のお話

フレイルとは? 健康を崩しやすく、**介護が必要になる前の段階の状態のこと**を言いますが、適切な予防をすることで、自立した生活を維持することができる状態でもあります。



要支援・要介護
支援を受けて
生活をする期間

女性12.95年
男性 9.5年

健康寿命 女性74.79歳・男性72.14歳 ※2016年調査

平均寿命 女性87.74歳・男性81.64歳 ※2021年7月発表

口腔体操のお話

口腔体操 唾液腺マッサージ

耳下腺

人差し指で軽く圧迫するように、優しく円を描くようにマッサージします。

顎下腺は顎ライン

耳の下から顎の先まで、4~5箇所に分けてマッサージします。

舌下腺は舌の下

舌の付け根の辺りを、軽く圧迫するようにマッサージします。



脳トレの紹介

脳トレor雑学

考える!

間違える!

ひらめく!

笑う!

あなたの脳の筋肉を鍛えよう!

社会参加(交流)

ミミ交流会



本日のテーマ
テーマ以外でも話してくださいね。

ひのフレイル予防リーダーガイドブック

- 初版 / 令和4年(2022年)3月発行
- 発行 / 日野市高齢福祉課
日野市社会福祉協議会
- 電話 / 042-584-1294(日野市社会福祉協議会 地域支援係)