




# いつまでも元気に! 健康寿命を延ばそう



新型コロナウイルス感染症のため、外出ができずに運動不足になっていませんか？  
健康寿命を延ばす取組みはコロナ禍であっても重要なことです。このたび、そのためのアドバイスを戸畑区リハビリテーション連絡協議会の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士でとりまとめ、リーフレットにまとめました。皆さまの健康づくりに役に立てれば幸いです。

<p>体の柔軟性や筋力低下に不安がある方</p> <p>↓</p> <p>理学療法士からの お話 (p.1)</p> 	<p>健康を維持するための運動量について知りたい方</p> <p>↓</p> <p>作業療法士からの お話 (p.3)</p> 	<p>□や喉に不安がある方</p> <p>↓</p> <p>言語聴覚士からの お話 (p.5)</p> 
--	---	---

このリーフレット作成にご協力いただいた  
戸畑区リハビリテーション連絡協議会の参加施設をご紹介します。



戸畑区リハビリテーション連絡協議会は、戸畑区内の医療機関や介護サービス事業所等に所属する理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が行政と手を携え活動する団体です。リハビリテーション専門職が職場や職種を超えて連携し、リハビリテーションに関する啓発や研修会の開催等の活動を行っています。

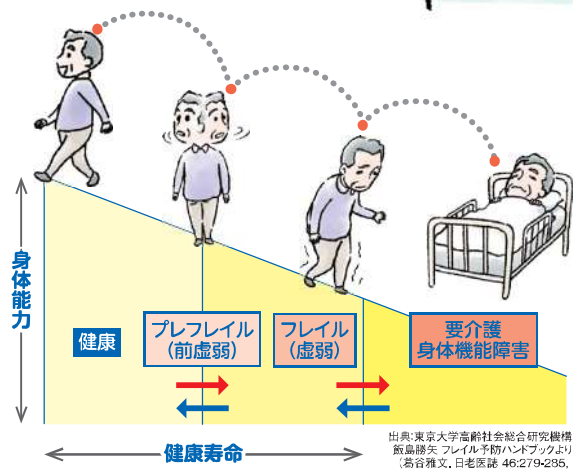
## フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは健康な状態と要介護状態の間の状態です。

さらにフレイルの手前の軽い状態を「プレフレイル」といいます。この「プレフレイル」は自覚症状がない場合も多く、この状態を放っておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。早く気づいて栄養や運動習慣などの生活習慣を整えることで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。



- あなたはいつ当てはまりますか？**  
以下の項目のうち3つ以上に当てはまると「フレイル」、1〜2つ当てはまる場合は「プレフレイル」とされます。
- 体重減少** 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
  - 筋力低下** 握力 男性<28kg、女性<18kg
  - 疲労感** (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
  - 歩行速度** 通常歩行速度: <1.0m/秒
  - 身体活動** ①軽い運動・体操  
②定期的な運動・スポーツ  
上記の2つのいずれも「週1回もしていない」と回答

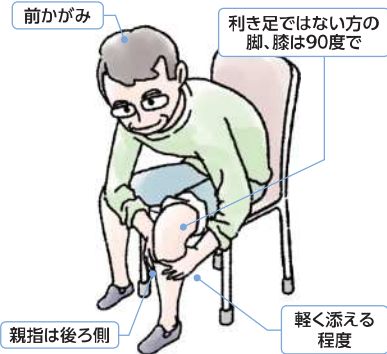


出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より (若谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)

## ご自分でできる筋肉量チェック

### 指輪っかテスト

「指輪っかテスト」は測定器具などを使わずに、指だけで自分の筋肉量を測定できるテストです。筋肉量の低下に伴うフレイル進行を測定することができます。



- 足を地面につけたまま膝を直角に曲げます。
- 利き足でない方のふくらはぎを両手の親指と人差し指で輪っかで囲みます。



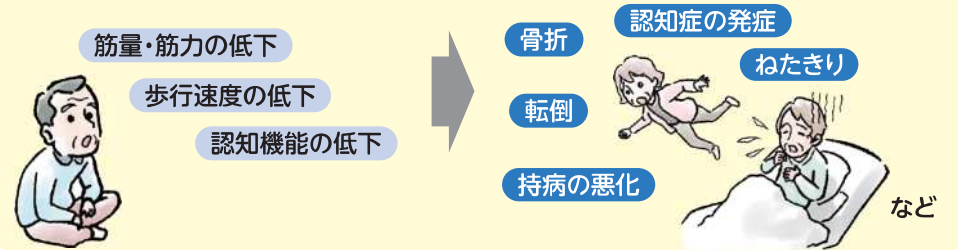
低い ◀ 転倒・骨折などのリスク ▶ 高い

指とふくらはぎの間に隙間ができる場合は要注意です!!

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

## ● コロナ禍で気づかぬ間にフレイルが進行! ●

新型コロナウイルス感染症対策により、人と会ったり、自由にお出かけができなくなっています。フレイルになると、運動不足や風邪をひいた等のちょっとしたことでも、健康な状態から要介護状態になる危険性が高いため、要注意です。



## 理学療法士おすすめ! らくらくタオル体操

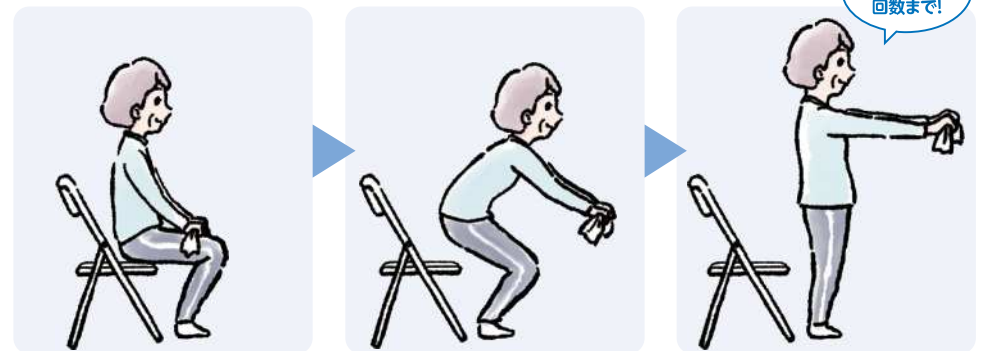
### ストレッチ

両手でタオルを握って体を前に倒します。



### (足の)筋力トレーニング

両手でタオルを握って立ち上がります。



注: 痛みの強くでる場合、疲労を強く感じる場合などは運動をやめてください。持病のある方は、かかりつけ医と相談し実施してください。

# 作業療法士からのお話

## 毎日体を動かしていますか？

厚生労働省が定める「健康づくりのための身体活動基準2013」では、65歳以上の基準は「1週間に10メッツ・時」とされています。具体的には、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでも良いので、毎日40分、体を動かすことが推奨されています。



### 「メッツ・時」とは？

運動や身体活動の量を表す単位です。

身体活動の強度(メッツ)\*に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。

\*メッツ 運動や身体活動の強度の単位です。安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

生活の中での身体活動でも運動でもその効果は同じです。健康のためには、生活の中でしっかりと身体を動かしましょう。

生活活動

20分の洗車



運動量は一緒です

運動

20分のウェイトトレーニング










### 作業療法士からのアドバイス

体を動かさないことで心身の機能が低下し、生活不活発病(廃用症候群)を引き起こす危険性は誰にでもあります。

運動経験の少ない人は、**日常生活の活動量を増やすことから始めましょう。**



日常の生活活動がどの程度の運動に該当するかは次のとおりです。

生活活動	実施時間			
	15分	30分	45分	60分
皿洗いをする 	0.5	0.9	1.4	1.8
散歩をする 	0.5	1.0	1.5	2.0
洗濯をする 	0.5	1.0	1.5	2.0
立って食事の支度 	0.5	1.0	1.5	2.0
ガーデニングや水やり 	0.6	1.2	1.7	2.3
掃除機をかける 	0.8	1.7	2.5	3.3
お風呂の掃除をする 	0.9	1.8	2.6	3.5
苗木の植栽をする	1.1	2.2	3.2	4.3

参考:厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013

### 一週間の「メッツ・時」の計算方法

上の表から

生活活動の「メッツ・時」

× 一週間の実施回数

= 一週間の「メッツ・時」

Aさんの場合

週5回30分の散歩、毎日15分のお風呂掃除をしています

散歩[30分] 1.0(メッツ・時) × 5[回] = 5.0(メッツ・時)

風呂掃除[15分] 0.9(メッツ・時) × 7[回] = 6.3(メッツ・時)

1週間の合計 **11.3(メッツ・時)**



Bさんの場合

週5回掃除機を30分かけています

掃除機[30分] 1.7(メッツ・時) × 5[回] = 8.5(メッツ・時)

1週間の合計 **8.5(メッツ・時)**



# 言語聴覚士からのお話

こんなことで困っていませんか？

- 食事のときにムセる
- 口の中に食物が残る
- 口から食べ物がこぼれる
- 飲み込んだ後に声が枯れる



- 口の中が乾く
- よだれが出る
- 喉の奥に食べ物が運べない



このような症状を「嚥下障害」と呼びます。

## 嚥下障害による危険性

誤嚥性肺炎



窒息

栄養不足

言語聴覚士からのアドバイス

ほとんどの場合、嚥下障害はリハビリテーションで予防することが出来ます。

**自覚症状がある方は「嚥下体操」を行きましょう。**  
**症状がない方も嚥下体操をして予防しましょう。**

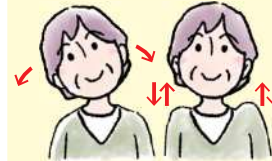


言語聴覚士おすすめ!

## 嚥下体操

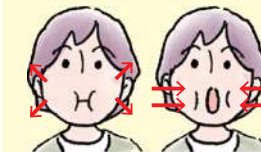
嚥下障害のリハビリや予防に!

### ① 首・肩の運動



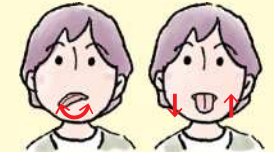
- 体はまっすぐのまま、首を左右に動かします。
- 肩を上下へゆっくり動かします。

### ② 頬の運動



- 頬に空気をためて膨らませた後、口をすぼめます。

### ③ 舌の運動



- 舌を上下、左右にゆっくり動かします。

### ④ 口唇の運動



- 「アー」とゆっくり口をあけたあと、「ンー」としっかり唇を閉じます。

### ⑤ 発声練習



- 「パパ、カカ、ララ」とゆっくりはっきり発声します。

ポイント

- 1セットを10回として①～④の運動をそれぞれ2～3セット行いましょう。
- 食事の前に行うと、より効果的です。
- ⑤の発声練習は、カラオケや朗読などで大きな声を出しながら楽しく行うことも良いでしょう。

言語聴覚士おすすめ!

## 頭上げ体操

のどの筋力を刺激します!

※頸椎症など首に問題がある方は行わないでください



肩があがらないように

- ①60秒起こし続ける・60秒休憩する × 3回
- ②30回頭を上げ下げする × 1回

ポイント

- ①②を1日3回行いましょう。
- 秒数や回数を少なくしてもOKです。

頭上げ体操は難しいという方はこちら!

## 顎引き体操

- 顎は下を向き、指は上に押し合います。



ポイント

- 5秒間を5～10回行いましょう。
- 食事の前に行うと、より効果的です。

## ブクブク体操

誤嚥を予防します!

準備

ペットボトルの上の方に穴を開け、水を数センチ入れ、ストローをさします。



- ①できるだけ優しく長く吹きましょう。
- ②できるだけ強く吹きましょう。



ポイント

- ①②を5分程度、1日1回行いましょう。
- 頭がクラクラするので5分以上は行わないでください。