

たんぱく質をしっかりとって筋力アップ


食事は1日3食、さまざまな食材をバランスよくとることが重要です。とくに、フレイルを予防するためには、血液や筋肉、骨など体の材料となるたんぱく質が欠かせません。

このような食事では…



いつもの食事にたんぱく質の多い食品を
プラスしてみましょう!

たんぱく質は次のような食材に多く含まれています。

肉類	魚類	卵	乳製品	大豆製品
 ● 鶏ささみ ● 牛もも肉 ● 豚ヒレ肉 など	 ● マグロ ● ブリ ● サケ など	 ● 鶏卵 ● うずらの卵 など	 ● 牛乳 ● ヨーグルト ● チーズ など	 ● 納豆 ● 豆腐 ● 豆乳 など

コンビニエンスストアやスーパーなどで手軽に買える食品も活用しましょう!

今は、コンビニなどで高たんぱくなお惣菜やレトルト食品などが手軽に手に入ります。ほぼ調理せずにそのまま食べられる食品なら、容易にたんぱく質をとることができます。

たとえば…

- ロースハム
- ウィンナー
- サラダチキン
- ハンバーグ
- 焼き魚
- からあげ
- 焼き鳥
- 卵豆腐
- 茶わん蒸し
- 卵焼き

間食にも
おすすめ!

*ただし、腎臓の病気などでたんぱく質や塩分の制限が必要な方は、医師や栄養士の指示に従ってください。

公益社団法人川崎市医師会
かわさき健康づくりセンター

http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/

〒210-0844

神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1

TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769

公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武支線八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武支線川崎新町駅下車 …徒歩4分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場
市営バス「川40系統」
JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車

令和3年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎中原区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

VEGETABLE
OIL INK

いつもイキイキ、健やか元気に! 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

かわさき健康づくり センター通信 第7号



特集

新型コロナウイルス感染症の流行下でも、 自宅でできるフレイル対策を!

加齢にともない筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。そのままにしておくと、寝たきりになる(介護が必要になる)危険性が高いといわれています。特に新型コロナウイルス感染症の影響などで、外出を自粛し自宅で過ごす時間が多くなると、体を動かす機会が減るため、フレイルになるおそれが高くなります。

フレイル対策の柱は“栄養”“身体活動”“社会参加”です*。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行下ではたくさんの人が集まるのが難しいため、社会参加はなかなかできないかもしれません。そこで、今は、自宅でできるフレイル対策に取り組みましょう。

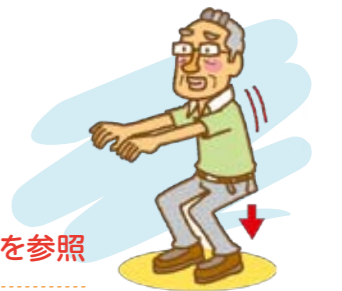
*出典:「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝久)

自宅でできるフレイル対策

身体活動

- 散歩を普段の生活にとりいれて、歩きましょう。
自宅にいるときは、フレイル対策に効果的な運動で筋力アップを!

→中面の「自宅でできるフレイル予防運動」を参照



口腔ケア

- 食後は必ず歯みがきをして、定期的に歯科検診を受けるなど、口の中を清潔に保ちましょう。
とくに、フレイル対策には、かむ力・飲み込む力を鍛えることも重要です!

→中面の「オーラルフレイルをご存じですか」を参照



食事

- 1日3食、バランスのよい食事ですさまざまな栄養素をとることが大切です。
とくに、フレイル対策にはたんぱく質を意識してとりましょう!

→裏面の「たんぱく質をしっかりとって筋力アップ」を参照

社会参加が難しくても…

心身の健康を保つには、孤独を防ぎ、人との交流をもつことも大切です。

- 家族や友人と電話やビデオ通話で話をする
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどで連絡をとりあう

といった工夫で、感染リスクを抑えたコミュニケーションをとることができます。



自宅でできるフレイル予防運動

立ちあがる・歩くなど日常の動作に筋力は必要不可欠です。筋力が衰えると、ふらつきや転倒などの原因にもなります。

自宅でできる簡単な運動を毎日の生活に取り入れて、少しずつ筋力をつけるよう心がけましょう。

目安は、各5～10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分のペースで行いましょう。また、ひざや足腰に痛みなどがある場合は、専門医などに相談しましょう。

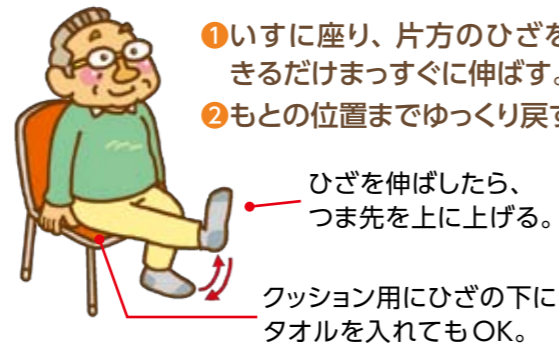
スクワット

- ①背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



ひざの伸展

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ②もとの位置までゆっくり戻す。



ひざの屈曲

- ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。
- ①ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
 - ②もとの位置までゆっくり戻す。



脚の横上げ

- ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。
- ①両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
 - ②ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
 - ③もとの位置までゆっくり戻す。



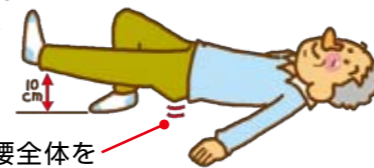
つま先立ち

- ①いすやテーブルに手をそえて、ゆっくりかかとを上げて、つま先で立つ。
- ②ゆっくりかかとを下ろす。



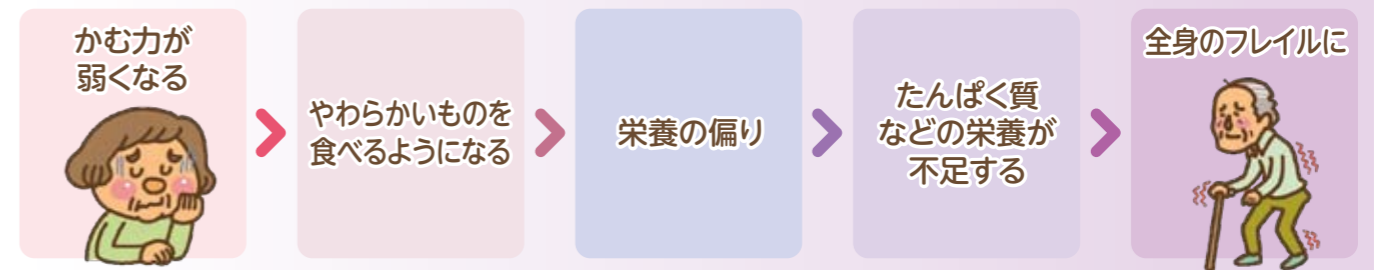
お尻上げ

- ①床に寝て片脚を伸ばす。
- ②脚が床から10cmくらい上がるように、ゆっくりお尻を上げる。
- ③もとの位置までゆっくり戻す。



オーラルフレイルをご存じですか

以前よりかたいものを食べられなくなった、お茶や汁ものを飲むときにむせる、などといったことはありませんか。それらはオーラルフレイルのサインかもしれません。オーラルフレイルとは、食べ物をしっかりと噛む・飲み込むといった口腔機能が低下した状態のことです。こうした機能が低下すると、やわらかいものばかりを食べがちになり栄養が偏ることで、全身のフレイルにつながるおそれがあります。



オーラルフレイル予防には、まず口の中を清潔に保つことが大切です。日ごろから歯みがきや入れ歯、舌の手入れをしっかりと行い、定期的に歯科検診などを受けましょう。

加えて、次にご紹介する体操にチャレンジして、舌・唇・頬・あご、さらには飲み込む力を鍛えましょう。

口や口の周囲の動きをよくする体操



- 口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



- 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。

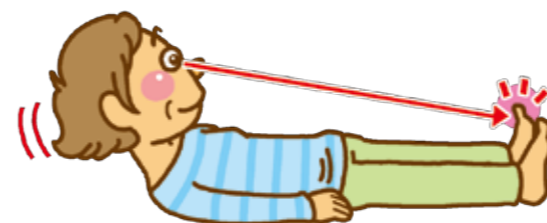


- 舌を出して、上下左右に動かす。



- 口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。

飲み込む力を高める体操



- あお向けに寝て、頭だけを持ち上げて足の指先を見る状態を約30秒保つ。(3回程度)



- 「パ」「タ」「カ」「ラ」と、はっきり発音する。(3回程度)

川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 重度障害者医療費助成事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度
- ひとり親家庭等医療費助成事業

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<https://www.city.kawasaki.jp/>

＜らし・手続き＞医療・健康・衛生・動物＞医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html>