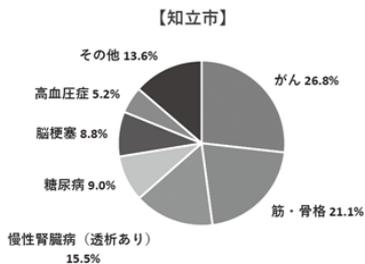


## 2月1日は「フレイルの日」フレイル予防で健康長寿!

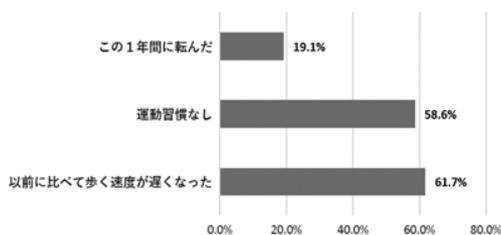
問 保健センター(☎82-8211)

令和5年度後期高齢者医療費の疾患別内訳では、「筋・骨格」が約20%を占めており、入院医療費の第1位は骨折です。令和5年度後期高齢者質問票結果から、約6割の人に運動機能の低下が見られました。介護が必要になった主な原因は、「高齢による衰弱」、「転倒・骨折」、「脳卒中」が多く、要支援や要介護となった人の50%が「筋・骨格」の疾患を患っています。

### ◆医療費の割合(令和5年度)



### ◆後期高齢者質問票(令和5年度)



### ◆要支援者・要介護者有病状況

心臓病	59.1%
筋・骨格	50.7%
精神疾患	35.5%
糖尿病	25.2%
脳疾患	22.9%
がん	11.0%
糖尿病合併症	5.2%

**「筋・骨格」に注目!!**  
関節疾患や骨折、転倒などの予防のためのキーワードは「フレイル」



「フレイル」とは、加齢に伴う心身機能の低下だけでなく、認知機能の低下やうつ、孤独、低栄養などを含む総合的な健康概念です。歳を重ねると、体の変化や、さまざまな病気、食欲低下などが原因で、筋肉量や、体重が減少します。筋肉量の減少は「活動性」「歩行速度」に影響を与え、「筋・骨格」の疾患を招く恐れがあります。関節疾患や骨折・転倒などを予防し、一人一人が元気で、いつまでも「動ける」体でいるためには、「動く」ことが大切です。日常生活の中で体を動かすことを心掛けてみましょう。

## 運動でフレイルを予防しよう!

最も重要な下半身の運動をご紹介します。足腰の筋肉は「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。これらの筋肉を鍛えて、足腰の機能を守りましょう!

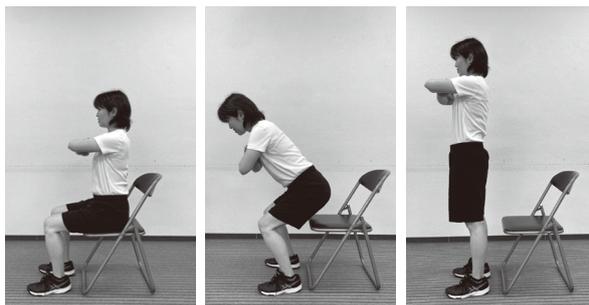
### 【かかと上げ運動】

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。  
 ・足は肩幅くらいに広げる。  
 ・4秒かけてゆっくりとかかとを上げ、  
 4秒かけてゆっくりと下ろす。  
 回数:1セット10回  
 頻度:1日2~3セット



### 【スクワット運動】

お尻や太ももの前の筋肉を鍛えます。  
 ・椅子に浅く腰かけて座り、足は肩幅くらいに広げる。  
 ・膝がつま先より前に出ないように立ち上がり、お尻からゆっくり座る。  
 回数:1セット10回  
 頻度:1日2~3セット



### おすすめ!

**「まちかど運動教室」**  
公民館等で介護予防体操を実施しています。



## ひまわりカフェ 2月開催

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換を行えるカフェです。

### ●NPO法人 和(なごみ) (谷田町南屋下88番地2)

時 2月14日(金) 午後1時30分～3時 所 NPO法人 和(なごみ)

内 身体を動かすゲーム・体操、笑いヨガ、カフェタイム、個別相談 ￥ 無料(飲み物代:100円) 申 不要

問 NPO法人 和(☎83-6720)

### ●福祉の里ハツ田(地域福祉センター)(ハツ田町泉43)

時 2月18日(火) 午前10時30分～正午 所 福祉の里ハツ田(地域福祉センター)3階 もも

内 みんなで笑って体操しよう!「Let's頭すこやか体操(コグニサイズ)」、個別相談 ￥ 100円 申 不要

問 知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)

### ●グループホームながしのの里(長篠町新田東11番地10)

時 2月25日(火) 午前10時～11時30分 所 ながしのの里

内 グループホームってどんな場所?、個別相談 ￥ 無料 申 不要

問 グループホームながしのの里(☎84-5010)

○ひまわりカフェ全般についての問合せ先 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

## 高齢者肺炎球菌予防接種

☎ 保健センター(☎82-8211)

令和6年度から65歳の人のみ公費で接種することができます。

誕生月の翌月初旬に予診票を郵送します。有効期限がありますので、手元に予診票が届いていて接種を考えている人は期限切れにご注意ください。

ただし、既に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は対象外です。



▲市ホームページ



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



## まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます!

### 3月のテーマ×猫背などの姿勢改善のための運動

#### ○猫背のセルフチェック

壁に踵、お尻、背中をつけるように立ってみましょう。その時に後頭部は、楽に壁に着くでしょうか。なんとか頑張れば着く人、全く着かない人は要注意です。

#### ○猫背が身体にもたらす影響

①肩こりになる可能性が高くなります。

頭の重さは体重の約10%ととても重たく、その頭が前方に出ているために、支える首の後ろの筋肉を過剰に働かせ続ける必要があります。その持続的な負荷が、肩こりにつながります。

②下半身にも影響を与えます。

一度立っている状態で、頭を前方に突き出して猫背の姿勢を取ってみてください。足首・太腿周り、背中に少し負担を感じませんか?そこで、負担を補うために膝を少し曲げてみると一時的に楽になるかもしれません。しかし、この姿勢は背中と膝が曲がった状態のため「良い姿勢」ではなく、常にこの姿勢でいることは背筋や太ももの前面・ふくらはぎの筋肉が正しく使われていないため、負担をかけ続けてしまい、ゆくゆくは筋力が落ちていくという悪影響を与えていきます。

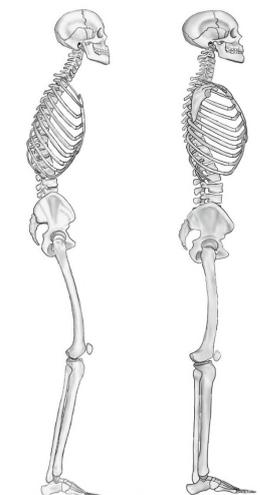
また、筋力低下が進むことにより、バランスを崩しやすくなり転倒等に繋がりがやすくなります。

#### ○猫背のための体操

どんな体操をしたらよいか分からない時は、右のQRコードから動画を視聴し、体操をやってみましょう!

コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



猫背予防動画  
(YouTube) ▶

