

- 松戸市住民基本台帳人口=498,994人
 - 高齢者人口(65歳以上)=127,717人
 - 高齢化率(※)=25.6% (令和2年3月31日時点)
- (※)65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合

発行/松戸市 編集/高齢者支援課
〒271-8588 松戸市根本387の5
☎047-366-7343 FAX047-366-7748
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/



健康寿命の延伸に向けて

フレイル予防

人生100年時代は、近い将来にやってきます。いつまでもいきいきとした生活を送るため「フレイル」を予防して皆さんの健康づくりに役立てませんか？

健康寿命を延ばしましょう

私たちの平均寿命は伸び続け、男女ともに80歳を超えています。長い人生をより豊かなものにするためには、寿命だけではなく、**心身ともに健康に過ごせる期間=健康寿命**を延ばしていくことが大切です。できるだけ長く、生きがいを持って自立した生活を送るように、健康寿命について考えましょう。

フレイルとは？

高齢期に心身の機能が低下し、**不健康になりやすい状態を表す言葉**です。具体的には筋力が低下して歩くのが遅くなったり、疲れやすくなり閉じこもりがちになるなどの心身が衰えた状態のことです。フレイルになると、近い将来に日常生活の制限を招きやすいとされています。自立した生活を長く続けるためには、フレイルを予防することが重要です。そのためには「**食事・運動・社会参加**」の3つのポイントに気をつけることが大切です。今のうちから良い生活習慣を実践し、フレイルを予防して、可能な限り自立した状態を保ちましょう。

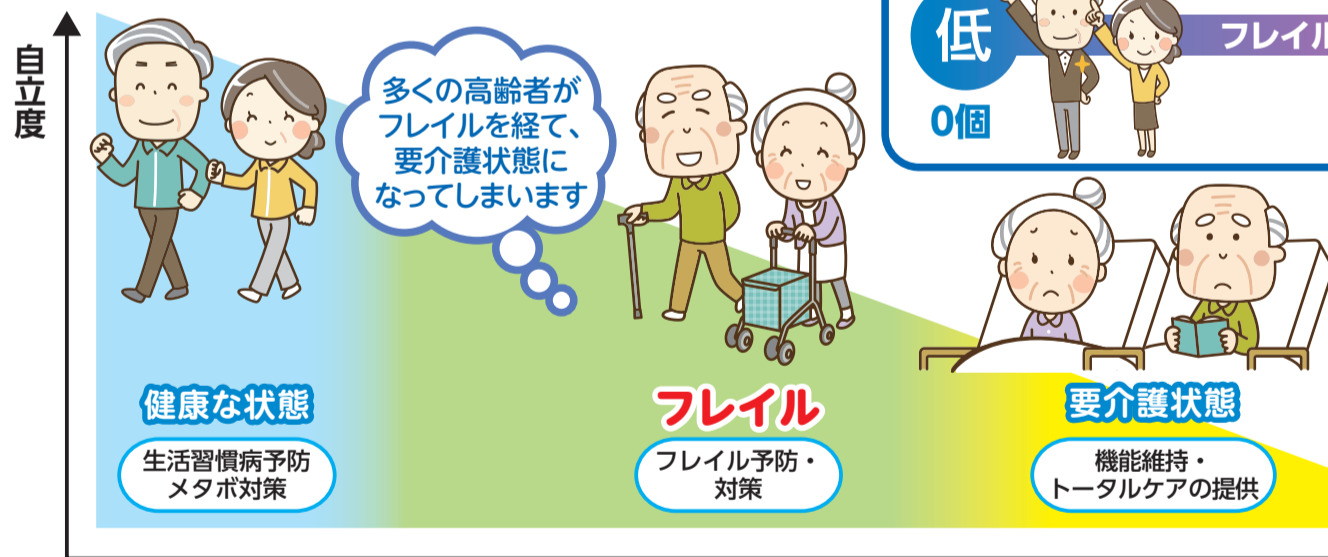
ご自身で、身近な人や家族と一緒にチェックしてみてください！

簡単!フレイルチェック

- 6カ月で体重が2~3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある

出典:東京法規出版「健康長寿のキーワード フレイルって、何?」、厚生労働省「後期高齢者の質問票」をもとに作成

1つでもあてはまったら**フレイル**の可能性がります!



健康寿命と平均寿命との差は、ここ10年以上大きな変動が見られません。この差を縮めていくことが大切です

平均寿命 男性 81.41歳 女性 87.45歳 (令和元年度)

健康寿命 男性 72.14歳 女性 74.79歳 (平成28年度)

制限なく自立した生活を送れる期間

健康寿命と平均寿命の差
男性=約9年 女性=約12年

出典:厚生労働省ホームページ「令和元年簡易生命表」(厚生労働省)
(URL https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life19/index.html),
「辻一郎、健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究、厚生労働科学研究費補助金」
(厚生労働科学研究成果データベース閲覧システム)(URL https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDDO0.do?resrchNum=201809005A)をもとに作成



松戸市公式ホームページの妖精「まつまつ」

健康寿命を延ばすには?フレイル予防から始めよう! 2面に続きます

若い世代の人も！ 今日からはじめる フレイル予防

未来のわたしに繋がる **生活習慣**

食事

- 適正体重を保ちましょう
- 規則正しい生活リズムで3食食べましょう
- いろいろな種類の食材をとりましょう

適正体重の目安

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

〔BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)〕
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



全世代

- 主食・主菜・副菜が揃った食事をとりましょう
- 腹八分目の食事を心掛け、塩分や動物性脂肪のとり過ぎは控えましょう
- 野菜をしっかり食べましょう



65歳以上

- 高齢者は低栄養になりやすいので、肉・魚・大豆製品・卵などのたんぱく質をしっかりとりましょう
- 良い食事をとるためには、お口の健康が欠かせません。歯磨きや入れ歯のケアに加え、健口体操を取り入れましょう

健口体操

口と周囲の体操



頬と舌の運動



グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は **肉・魚・たまご・大豆**

副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は **野菜・海藻・きのこ・こんにゃく**

出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」

運動

今より10分多く動く時間をつくることから始めましょう



64歳以下

- 1日8千から1万歩を目標に歩いてみましょう
- 歳を重ねてから運動を始めるのは大変です。若いうちから運動を習慣にしましょう



65歳以上

- 家でもできる体操を取り入れましょう
- 無理のない範囲で運動を続けることが大切です

フレイル予防におすすめ！家でもできる体操

10回を1セットとして、余裕のある人は1日に2～3セット行いましょう。呼吸を止めず、ゆっくり呼吸しながら行いましょう！

筋カトレーニング



ももあげ(お腹の筋肉)

椅子にやや浅めに腰かけて背筋を伸ばし、ももをあげましょう。
※余裕のある人は、腕も前後に振ります。



スクワット(太もも、おしりの筋肉)

4～5秒かけておしりを下ろし、4～5秒かけて元に戻りましょう。椅子に腰かけるように腰を下ろしましょう。
※立ったまま行くと不安定に感じる人は前につかまるものを用意しましょう。

ストレッチ



胸はり(胸の筋肉)

両手を広げ、胸をはりましょう。5秒間伸ばしましょう。
※良い姿勢になります。



体ねじり(腰の筋肉)

手を胸の前で組み、体を左右にねじりましょう。ねじったところで5秒とめましょう。

提供：松戸市リハビリテーション連絡会

「まつど認知症予防プロジェクト」をご存じですか

軽度の物忘れは、早いうちに対策をすることで、改善・進行を遅らせることができる場合があります。「まつど認知症予防プロジェクト」は、生活習慣やセルフケア(自分でできる対策)の方法、サービスの利用や診療の必要性などを専門職と一緒に考え、無料でサポートする取り組みです。ぜひご利用ください。



- 1 お問い合わせ**
物忘れが気になったら、お住まいの地区の高齢者いきいき安心センターにご連絡ください。ご家族からの相談も受け付けています
- 2 初回相談**
専門職と一緒に認知機能をチェックしながら、セルフケアについての目標を考えます
- 3 3カ月後**
初回相談後の状況について確認し、セルフケアの目標や取り組み内容について見直します

- 4 6カ月後**
これまでのセルフケアの取り組みを振り返り、今後も自立した生活ができるようアドバイスします

「認知症ガイドブック(ケアパス)」を配布しています

認知症の予防から進行状態に応じた生活上のポイントや利用できるサービス、相談先を掲載したガイドブックです。
希望の場合は、高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343 またはお近くの高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)へ



各高齢者いきいき安心センターのお問い合わせ先は4面をご覧ください

これまでは、加齢に伴う機能低下は止められないというイメージがありましたが、フレイルに気付き早いうちから予防することで、健康な状態を維持、向上させることができると言われています。

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、外出の機会が減少している状況では特に対策が必要です。

「**食事・運動・社会参加**」の3つをバランスよく行いましょう！

社会参加

**3密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けて、
今できる交流を続けましょう**



64歳以下

●退職後に自宅以外に自分の居場所があることが、フレイル予防につながります。定年後のことを考えて、早めに地域社会とつながりましょう



65歳以上

●通いの場への参加やボランティア活動など、社会参加をしている人は、フレイルや認知症になりにくいことが分かっています。外出や人と直接会うことが難しい場合は、**電話やインターネットを使った交流**にもチャレンジしてみましょう

※通いの場とは…地域住民が主体となって運営する、サロン、趣味活動、スポーツ、介護予防等の活動を行う場のこと。

外出の機会が少なくなった今、できること

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、外出を自粛することは、健康にどのような影響を与えるのでしょうか。松戸市と介護予防に関する共同研究をしている、千葉大学予防医学センター教授・近藤克則氏に伺いました。



近藤克則氏

Q 健康と社会参加はどのような関係がありますか

A 研究から、**外出や人との交流が少ない人は要介護リスクが高く、逆にその機会が増えた人は健康度が改善することが分かりました。**従って、高齢者は、できるだけ外出や交流の機会をもってほしいと思います。新型コロナウイルス感染症も心配ですが、**一步も家から出ず、家に閉じこもることの健康被害は決して小さくありません。**

Q 自粛期間中でも、社会参加の方法はありますか

A 一つは**電話やインターネット**を使って人と交流することです。直接会わなくても、健康度を維持・改善する効果が得られると考えます。もう一つは、**身体的距離を保ったり、屋外で活動したりと、いわゆる3密を避けながら社会参加をすることです。**

Q 家族など、周囲の人が心掛けることはありますか

A 高齢者のご家族や周りの人は、3密を避けて運動や外出をするよう促したり、インターネットの使い方を教えてあげたりしてください。ご家族が使っていたスマートフォンを、買い替えのタイミングなどでお譲りして、インターネットを使った交流の練習相手になるのも良いですね。一旦使い方を覚えれば、高齢者同士でも使いこなしている人たちはいます。「**外出や交流をしないで**」と言うのではなく「**こうすると安全に交流を楽しめるよ**」という方向でサポートしてあげると良いと思います。

“まつどフレイル予防チャレンジ” を始めました！



通いの場でもフレイル予防に取り組んでいます

市ではフレイル予防の推進を目的として、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が**通いの場に出向き、フレイルチェック**（体力測定など）や**フレイル予防に関する講話**を行っています。フレイルチェックの結果をもとに、体操や食事のメニューなどを提案しています。通いの場でのフレイル予防に興味がある人は、高齢者支援課地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343 にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮して取り組みます。

体験者の声



元気でいられる時間が長く続くように、**フレイル予防が大切だ**ということが分かりました



専門職からの話を聞いたことで、明日からも頑張ろうと思いました



体力測定の結果をもとに、**オリジナルのメニューを紹介してもらえた**のが良かったです



一人ではできないけれど、**皆とだったら続けられる**と思いました

（公社）松戸市シルバー人材センターでこれまでの経験・知識・技能を活かして社会参加しませんか？

☎（公社）松戸市シルバー人材センター ☎330-5005

（公社）松戸市シルバー人材センターでは、定年退職者などの高齢者にその人のライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的又はその他の軽易なお仕事」（屋内外軽作業・清掃作業・家事援助など）を提供することにより、高齢者の生きがいの充実と社会参加の促進を図っています。

現在、約2,100人が会員登録して元気に活躍していて、同センターの会員は、一般の高齢者と比べて、運動機能や認知機能の低下が見られにくいというデータもあります。会員として働きながら、元気に健康な生活を送りませんか。

月2回入会説明会を開催しています。入会を希望する場合は、同センターにお問い合わせください。

新型コロナウイルスの影響で仕事が減少した中、マスク作りが事業化されました。社会参加の意識を高く持ち、生きがいをもって活動することができています



困りごとがあればお気軽にご相談ください

高齢者いきいき安心センター (地域包括支援センター)

高齢者いきいき安心センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。皆さんが住み慣れた地域でいつまでも健やかに生活していけるよう、高齢者いきいき安心センターを積極的にご利用ください。

お住まいの地域により担当の高齢者いきいき安心センターが決まっています。お近くの同センターにお問い合わせください。

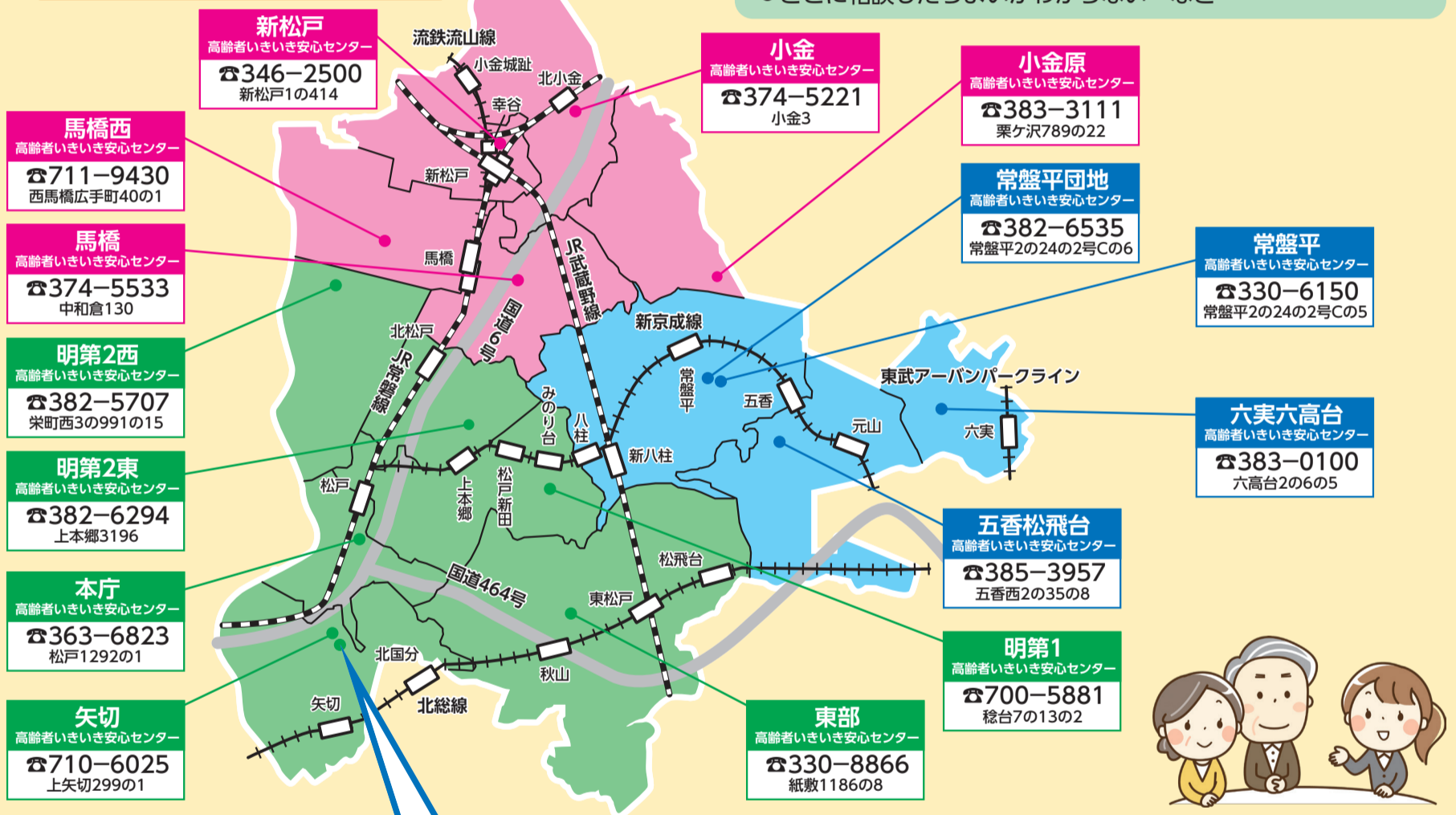
受付時間 月曜～金曜 8時30分～17時
(土・日、祝・休日、年末年始を除く)

※開所日時に相談が難しい場合にはお問い合わせください。

どんな相談ができるの？

- 介護保険を利用したいけど手続き方法が分からない
- 高齢の親が病院から退院するけれど、どうしたらよいか分からない
- 物忘れや認知症が気になるけれど、どう生活したらよいか分からない など

高齢者いきいき安心センター マップ



どこに相談したらいいの？

困ったときは「福まる」(福祉まるごと相談窓口)へ



福まるでは、ご相談をワンストップでお伺いし、専門家が課題を整理し必要な制度のご案内や助言を行います。

福まるは、市役所高齢者支援課☎366-1100の他、中央・小金・常盤平の各圏域に1カ所ずつ設置しています。お近くの福まるへお問い合わせください。

福まる 中央圏域

明第1・明第2西・明第2東・本庁・矢切・東部
☎080-3315-9158

福まる 小金圏域

小金・小金原・新松戸・馬橋・馬橋西
☎080-3314-7334

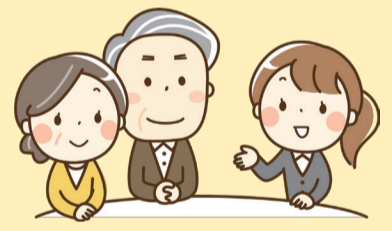
福まる 常盤平圏域

常盤平・常盤平団地・五香松飛台・六実六高台
☎080-3315-9185

受付時間 月曜～金曜 9時～16時30分
(土・日、祝・休日、年末年始を除く)

どんな相談ができるの？

- 介護と育児が同時に発生する「ダブルケア」のように複数の問題が同時に起きていて、何からどうすればよいか分からない
- どこに相談したらよいか分からない など



成年後見制度をもっと利用しやすく～松戸市成年後見支援センターをご利用ください～

☎ 松戸市成年後見支援センター(中核機関) ☎710-6676

利用者がメリットを実感できる制度づくり・円滑な運用を目指し、相談機能の強化と地域連携ネットワークの中心となるよう、松戸市成年後見支援センター(中核機関)を4月に開設しました。成年後見制度に関する疑問などがあれば、電話または直接同センター(上矢切299の1(社福)松戸市社会福祉協議会内)へお気軽にご相談ください。

成年後見制度とは

認知症など精神上的の理由により判断能力が不十分となり、意思決定が困難になった人を支援する制度です。成年後見人などが本人の判断能力を補うことで、その人の生命・自由・財産などの権利を守ります。

健康や予防に関する情報提供～「松戸市いきいきメール」に登録しませんか～

高齢者とその家族を対象とした日常生活の健康・予防に関する情報や、オレンジ声かけ隊を対象とした情報のメール配信サービスです。

高齢者が参加できるイベント情報や、日常で気を付けてほしい健康・介護予防・認知症予防等の情報を定期的に発信しています。ぜひご登録ください。

登録方法

市ホームページで「いきいきメール」と検索するか、右記のQRコードを読み取って登録してください。

松戸市 いきいきメール 検索

