

# 介護が必要になる原因はフレイル!?

フレイルは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことをいいます。フレイルには、体重の減少や筋力の低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や、外出の減少などの社会生活の低下なども含まれます。

## ●要介護(要支援)者認定状況(令和3年度)

年齢	65~74歳	75歳以上
人口	48,450人	48,451人
認定者数	1,645人	12,769人
認定率	3.4%	26.4%

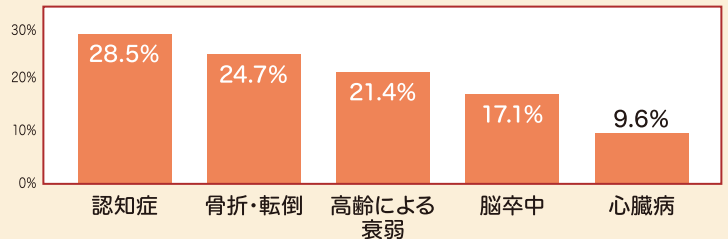
令和3年10月1日現在の人口及び、令和3年9月30日現在の認定者情報

## 豊橋市で介護が必要となる原因

豊橋市の高齢者で介護が必要となる原因の第1位は認知症、第2位は骨折、第3位は高齢による衰弱です。

出典:東三河広域連合「令和元年度 介護保険・高齢者福祉に関するデータ」の回答結果を集計

## ●介護が必要となる原因(重複回答・上位5位)



ご自身やご家族の生活を振り返り、フレイルの心配はないか、チェックしてみましょう。

質問	回答
1日3食きちんと食べていますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
週に1回以上は外出していますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

高齢者の質問票より抜粋

「いいえ」のついた項目はありますか?

フレイルを予防するためには、食事や運動や人とのつながりがとても大切です。「まだまだ該当しないから大丈夫」という方もいれば、「そういえば、最近友人と会っていないかも…」という方もみえると思います。生活を急に変えることは難しいため、少しずつ自分の健康のための生活習慣づくりをスタートしましょう。



## ●質問票で心配な時は…

質問票の結果で心配なこと、気になることがありましたら、お住いの校区の担当地域包括支援センターまたは豊橋市役所 長寿介護課(☎0532-51-2338)にご相談ください。

# 豊橋市の人生の先輩100人に聞いた!

## 健康の“コツ”や楽しみにしていること

豊橋市の高齢者の方に健康のコツや生活で楽しみにしていることを聞いてみました。運動以外にも楽しみを持っている人は認知症になりにくいことがわかっています。

近所の人と夕方に30分くらい  
歩くようにしています。

友人とモーニングやランチに行きます。

外出できない時は、  
自宅でハーブティを楽しんでいます。

毎日ウォーキングをしています。  
1日1万歩が目標です。

子どもの登下校時の  
見守り隊をしています。

スポーツジムやスイミングに  
通っています。

ミシンで洋裁をしています。

膝が痛くて歩けないので、  
運動は難しいですが、  
家事で身体を動かしています。

運動教室が中止になって、  
外出の機会が減ってしまいました。  
パソコンやスマートフォンで  
メールやビデオ通話をしています。

一人一人に合わせた運動で、身体に筋肉をつけることや、骨折しにくい身体をつくることができます。でも、運動が難しい場合も洗濯や掃除などの家事や庭仕事でも大丈夫。無理のない範囲で身体を動かしましょう。

コロナ禍の外出の自粛で、閉じこもりがちな生活を過ごしている方が増えています。好きなことをして過ごしたり、誰かと話したり、外出することは、精神的にも社会的にもとても大切です。感染症対策を行いながら、身近なところでの活動に参加しましょう。

野菜はいつも食べるようにしています。

1日おきに肉と魚を食べるようにしています。

朝は必ず納豆と卵を食べます。

牛乳を毎朝飲んでいきます。

肉、魚、大豆製品、乳製品、卵などのたんぱく質は、筋肉の材料になる大切な栄養の一つです。1日3回の食事のたびに、意識してたんぱく質を多く含む食品を食べるようにしましょう。たとえば、毎朝食べる習慣にすることも良いですね。

### ●たんぱく質を多く含む食品の例

食品名	青魚 (サバ、アジなど) 1切れ	鮭 1切れ	鶏肉 (もも/皮つき)	豚肉 (もも/脂つき)	卵 1個	豆腐 1/4丁	納豆 1パック	普通牛乳 1杯	ヨーグルト 1カップ
量	60g	75g	60g	50g	50g	80g	35g	200ml	70g
たんぱく質量	12g	17g	10g	10g	6g	6g	6g	7g	3g

出典: 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

様々な健康の“コツ”や楽しみにしていることがあります。

健康づくりというと運動やバランスの取れた食事等、ちょっと難しいイメージがありますが、健康のためには、ご自分が好きなこと、楽しいことをすることが大切です。年齢を重ねた時に、自分らしく過ごせるように、今日からできる介護予防についてご紹介します。 ➡裏面をご覧ください。