

宇和島市  
介護予防  
リングカード

# いつまでも 元気 生き生き生活を!

介護予防

フレイル予防

続けよう!

①

オススメ  
ロコモ体操  
運動

②

健口生活のススメ  
口腔

③

栄養ばっちり  
食べて元気  
栄養

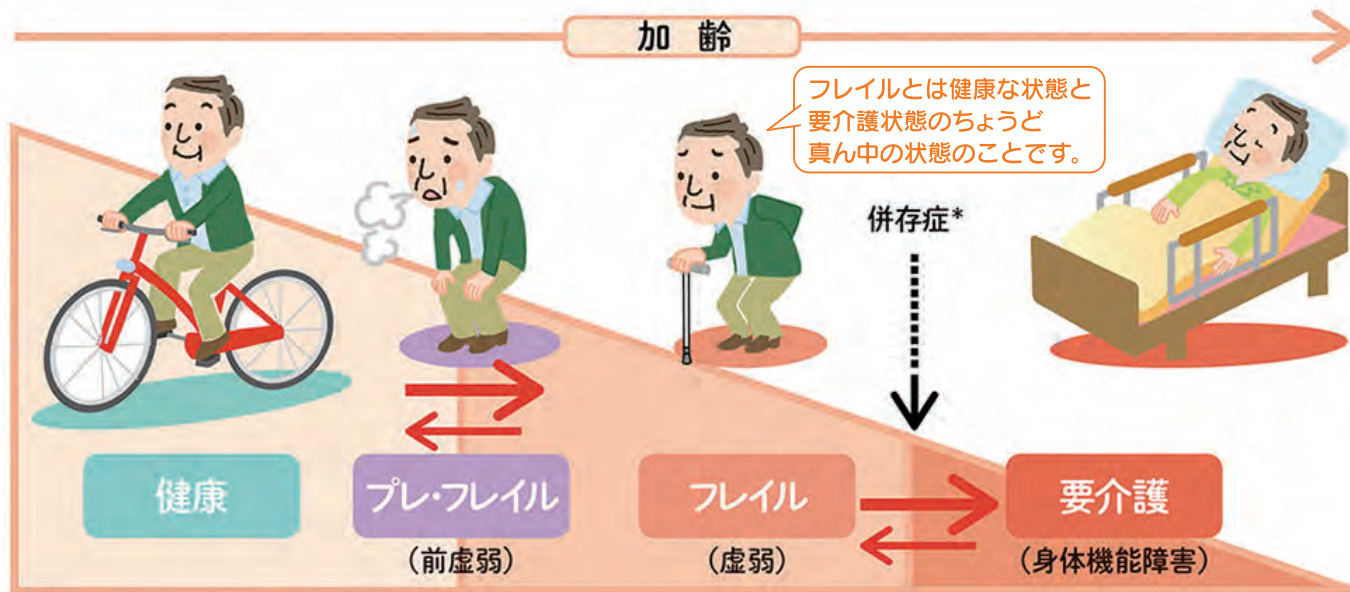


uwajima

宇和島  
ココロまじわうトコロ

# フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人々が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。






フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

# 『イレブン・チェック』

## みんなでやってみよう!

フレイルの兆候があるかどうか  
11の項目に答えてみましょう。

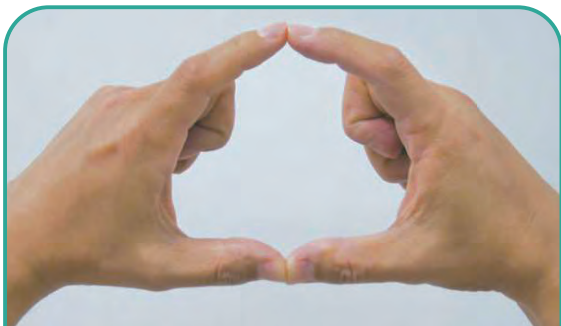
『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

# 『指輪っかテスト』 で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。  
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



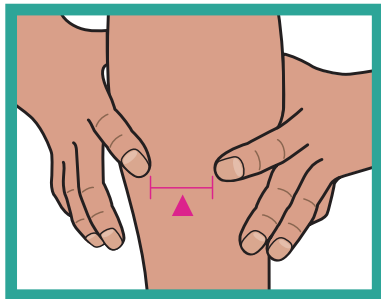
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

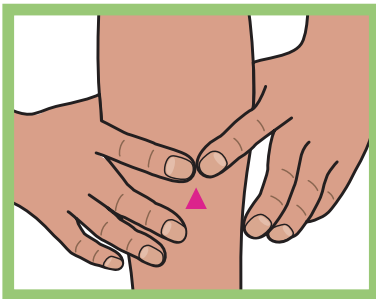
サルコペニアとは、年をとるにつれて、  
筋肉が衰える現象をいいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスク  
が高まっていくことがわかってきています。

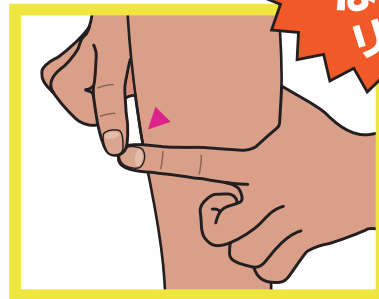
転倒・骨折  
などの  
リスク



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

さあ **今からフレイルを予防しよう!**

# ① オススメロコモ体操

年齢を重ねるにつれて、筋肉・骨・関節などの機能が低下し、転倒や骨折をするリスクが高まります。そして、それをきっかけに寝たきりや介護が必要な状態になる可能性があります。

転ばない、転んでも寝たきりにならない  
最期まで歩ける足を作りましょう!!

① 7つのロコチェック

② ロコモ体操  
(要介護・寝たきり予防)

③ 貯筋体操  
(丈夫な骨作り・転倒予防)

④ 座りすぎた時の体操

**ご注意** ロコモ体操を行う前に…

● 高血圧や心臓病のある人、変形性膝関節症などがある人は、まず医師に相談してください。

ロコモ体操を行う際に…

● 準備体操をしてから行ってください。

いきなり体操を行うのではなく、いすに座ってその場で足踏みをしたり、腹式呼吸をしたり、手首や足首を回して、軽く体を動かす。

● 痛みのない範囲で行ってください。痛みや違和感を覚えたら、すぐに中断し医師に相談してください。

● 転倒に注意し、無理なく行ってください。

● 体操中は呼吸を止めないでください。

1.7つの  
ロコ  
チェック

# あなたは大丈夫？ 現在の体の状態を確認してみましょう！

1

家のなかで  
つまずいたり  
滑ったりする



3

15分くらい  
続けて歩けない



2

階段を上るのに  
手すりが必要  
である



4

横断歩道を  
青信号で  
渡りきれない



5 □

片脚立ちで  
靴下がはけない



7 □

家のやや重い  
仕事に困難である  
(掃除機の使用、布団の  
上げ下ろしなど)



6 □

2 kg程度の買い物を  
して持ち帰るのが  
困難である  
(1リットルの牛乳2個程度)



ひとつでも当てはまれば、  
ロコモである心配があります。

**ロコトレ(ロコモーショントレーニング)や  
ロコモ体操を始めましょう。**

※出典：ロコモパンフレット2010年度版(公益社団法人日本整形外科学会)改変



2.ロコモ  
体操

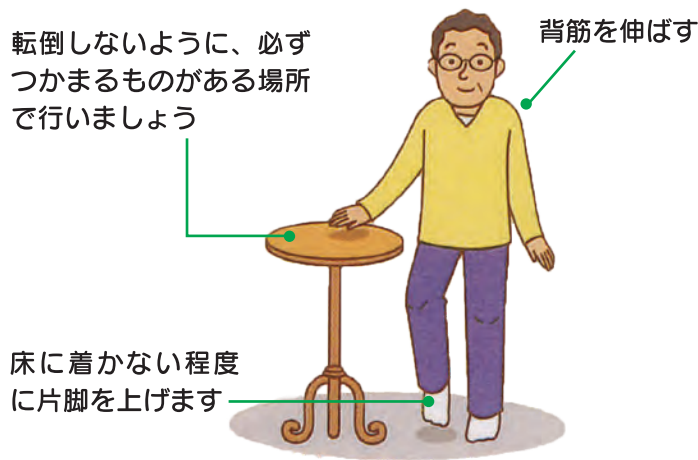
## ロコトレの基本から始めてみましょう！

(ロコトレ=ロコモーショントレーニング)

自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

## 1 開眼片脚立ち (筋力やバランス能力が向上)

- 目を開けて、片方の脚をわずかに上げて立つ ●転びそうになったり、つらくなったら足をつく
- 合計で1分間続ける ●目安は1日3回



※補助具を使えば歩ける人は、机やいすなどに両手でしっかりつかまって行います。

# 開眼片脚立ちで15秒間立てない方は 「椅子座り立ち運動」から始めましょう

## 2 椅子座り立ち運動 だいたいし どうきん だいでんきん (大腿四頭筋、大殿筋を鍛える)

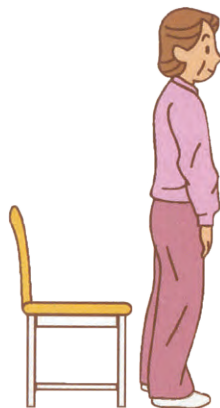
①椅子に座る



②足裏はしっかり  
床に着くようにして、  
ゆっくり立ち上がる



③立ち上がる



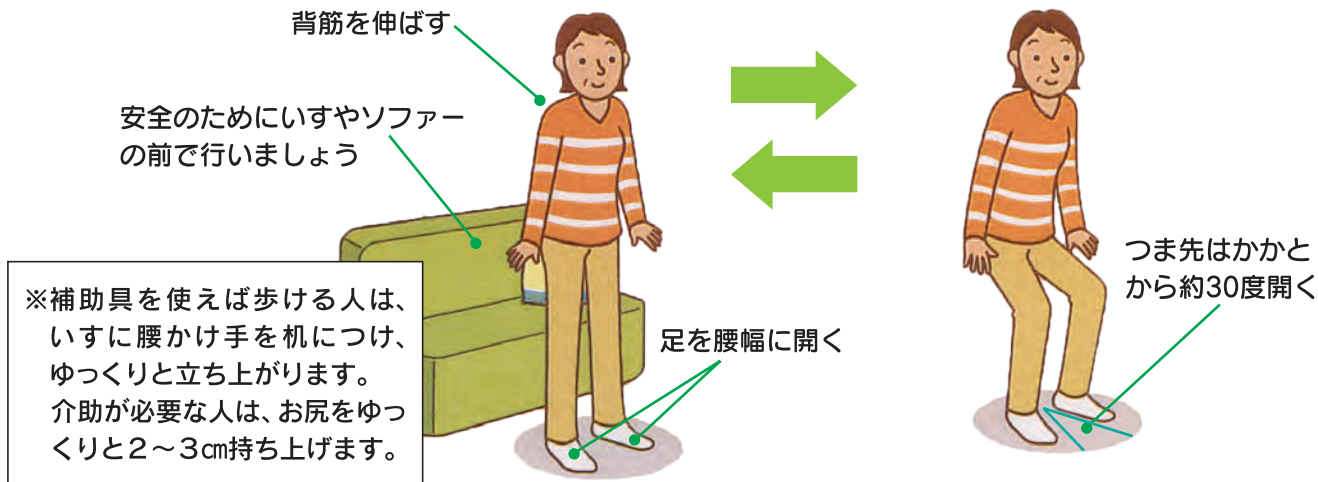
④ゆっくり座っていく



運動の目安：10～15回を1セット、1日2～3セットが目安です

### 3 スクワット（筋肉を鍛え、腰やひざの痛みを軽減）

- 4～5秒かけてお尻をおろし、4～5秒かけて戻す
- 5～6回繰り返す
- 目安は1日3回



#### スクワットの方法

- ① 足を肩幅より広く開く
- ② 手を組んで前に出す
- ③ 足の付け根を中心におろす
- ④ 膝がつま先より前に出ない
- ⑤ 声を出して（血圧を上昇させない）

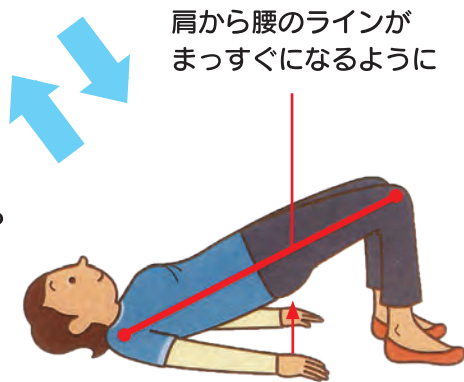
## 4 腰痛のロコモ体操

※それぞれ10回を1セット、1日3セットが目安です。10回が難しかったら、回数を減らします。  
楽にできる人は5セットぐらいまで増やしてみましょう。

### お尻上げ体操



- ①両手を床につけ、ひざを立てる
- ②体がまっすぐになるように、お尻をゆっくり持ち上げる
- ③5～10秒静止し、もとの姿勢に戻る



難しかったら



●お尻を少し浮かせる

ラクにできたら



●手を体の横にそえる

# 5 膝痛のロコモ体操

※左右それぞれ10回を1セット、1日2～3セットが目安です。10回が難しかったら、回数を減らします。  
 ※足首をひざの方に反らしたまま上げ下げすることが、ポイントです。

## 1 ひざ伸ばし体操

- ① いすに浅く座って、足を肩幅に開く
- ② 片方のひざを斜め前にまっすぐ伸ばしながら、ひざのお皿（膝蓋骨）を少し外側に向ける
- ③ 5～10秒静止し、脚を戻す

足首をひざの方に反らす

背筋を伸ばす

ひざの内側に力を入れるように意識すると、ひざのお皿が外側に向く



## 2 脚上げ体操

足首をひざの方に反らす



- ① 片方にひざを立て、もう片方の脚をまっすぐ伸ばす
- ② 伸ばしたひざを曲げずに、床から約10cm上げる
- ③ 5～10秒静止し、脚を下ろす

## 3 脚横上げ体操

足首をひざの方に反らす



ひざを曲げる

- ① 横向きに寝て、床側の脚をくの字に曲げる
- ② 上になった脚のひざを伸ばしたまま、床から約10～20cm上げる
- ③ 5～10秒静止し、脚を下ろす

※外側が難しい場合は、そのまま上げる。

# 6 肩痛の口コモ体操

※それぞれ10回を1セット、1日3セットが目安です。10回が難しかったら、回数を減らします。  
※しっかり胸を張り、背筋をまっすぐ伸ばして体操を行うことが、ポイントです。

## 1 バンザイ体操

- ①両手を斜め上に上げる
  - ②5～10秒静止し、ゆっくり下ろす
- 腕が上がりにくい場合は、手のひらを内側に向けると上がりやすい



片腕が上がりにくい場合は、両手を組んで、痛くない方の手で上がりにくい手を引き上げる

## 2 肩ぐるぐる回し体操



- ①手を肩の部分に添える
  - ②ひじで円を描くように、背中から前に向けて回す
- 小さな円から始め、慣れればより大きな円を描くように回す

## 3 アップダウン体操

### ★髪結び体操



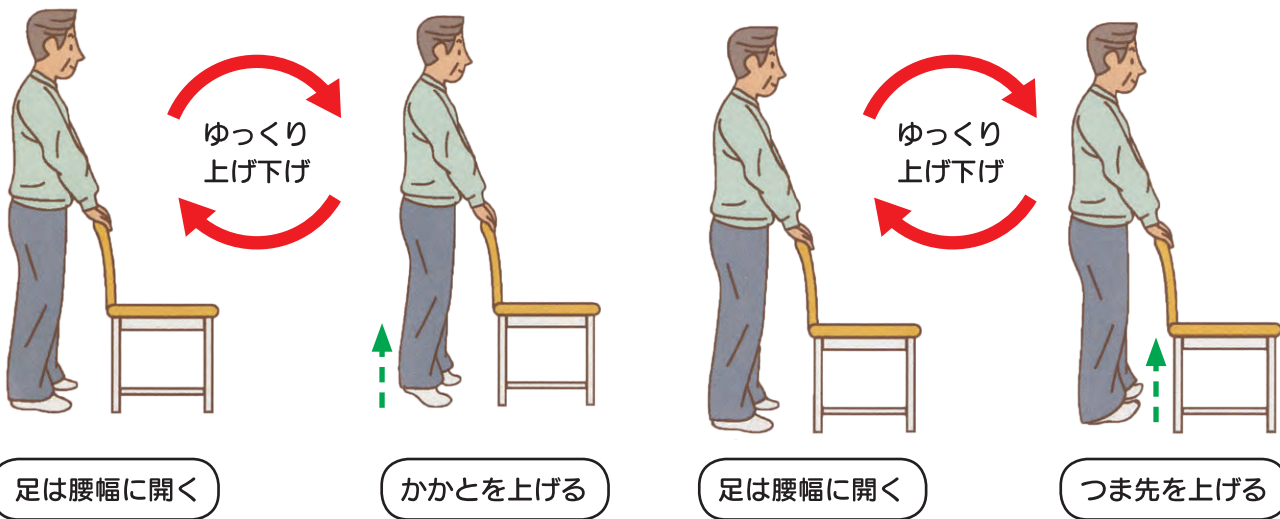
頭上から見ると、両手が一直線になるように手を合わせる

- ①頭の後ろに両手をあてる
- ②脇を締めて、両ひじを前方に突き出す
- ③ゆっくり戻す

### ★帯結び体操



- ①背中の腰のところに両手をあてる
- ②手を合わせたまま腕をゆっくり上げ下げする

3. 貯筋  
体操7 つま先立ち・かかと立ち (下腿三頭筋、かたいさんとうきん 前脛骨筋を鍛える)  
ぜんけいこつきん

※慣れるまでは、少し浮かすだけでよい

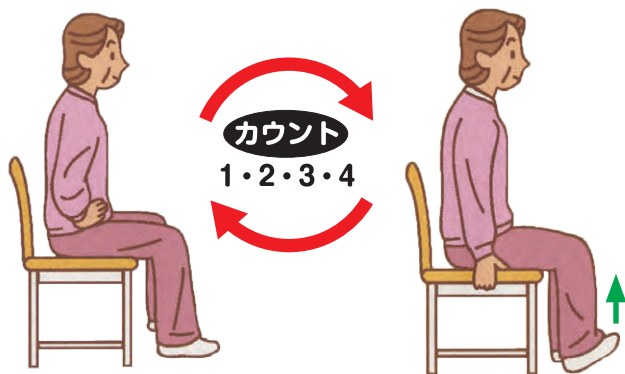
※慣れるまでは、少し浮かすだけでよい

※かかとの上げ下げをゆっくり10回以上すると血流が良くなります。

運動の目安：10～15回を1セット、1日2～3セットが目安です



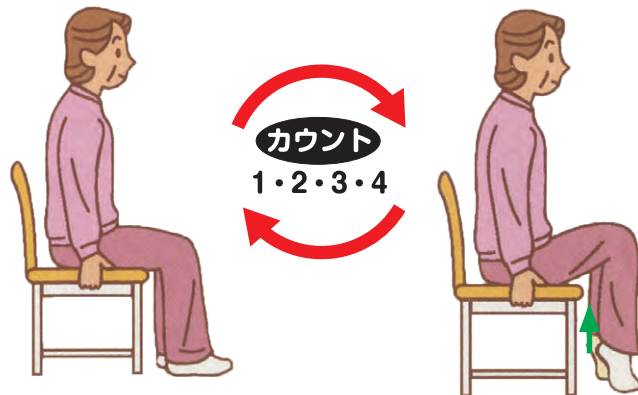
## 8 つま先上げぜんけいこつぎん (前脛骨筋を鍛える)



かかとを支点にして、  
つま先をすねに向かって引き上げる



## 9 かかと上げかたいさんとうぎん (下腿三頭筋を鍛える)



つま先を支点にして、  
かかとを上を引き上げる

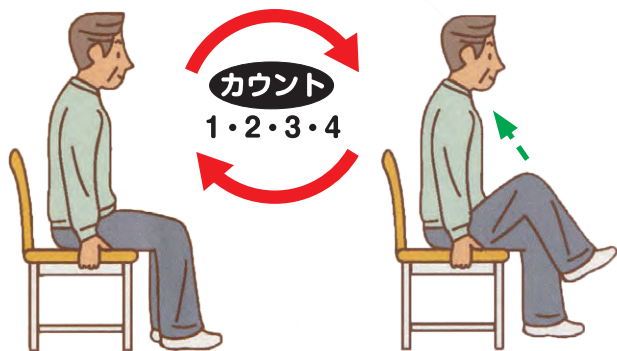
つま先立ちを  
するように

※かかとの上げ下げをゆっくり10回以上すると血流が良くなります。

運動の目安：10～15回を1セット、1日2～3セットが目安です

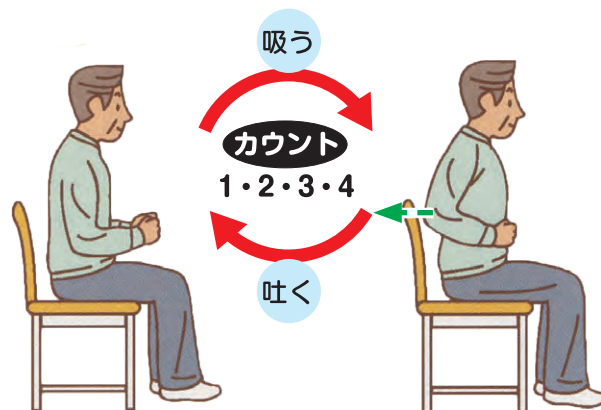


## 10 もも上げ (腸腰筋を鍛える)



- ①手を椅子の座面に置き、体を安定させる
- ②片足ずつひざを胸に引きつけるように上げる

## 11 ひじ引き上げ (広背筋を鍛える)



- ①胸を張りながら両ひじを後ろに引く
- ②肩甲骨を内側に寄せる

運動の目安：10～15回を1セット、1日2～3セットが目安です

## 4. 座りすぎた時の体操

### 座りすぎていませんか？

座ったままでいると、血液の循環や代謝が悪くなり、生活習慣病になるリスクが高くなると言われています。

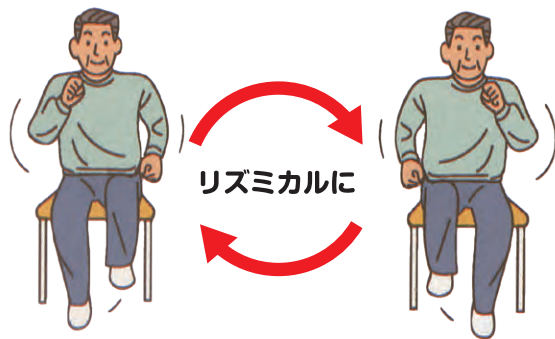
20～30分座り続けたら、2～3分は立って体を動かしましょう。



座りすぎたときにしてほしい体操のマークです。  
前のページに戻ってやってみましょう！



#### 足踏み・ひざ伸ばし運動

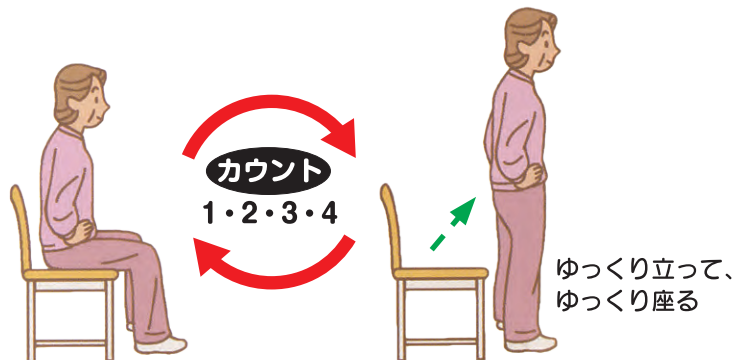


ポイント

ひざ関節がゆるやかに動くイメージで行う  
(力強くやりすぎない)



#### 椅子立ち上がりだいたいしとうきん (大腿四頭筋を鍛える)



- ①足を腰幅よりやや広く開いて座り、手は腰にあてる
- ②しっかりと足を踏みしめながらゆっくり立ち上がる

## 2

# 健口生活のススメ

～むし歯や歯周病を予防し、  
お口の機能維持向上のために～

## 1 お口の健康度をチェックしてみましょう！

お口の渇きが  
気になる

固いものが  
食べにくくなった

お茶や汁物が  
むせることがある

唾液の分泌低下  
(つば)

歯が無い、入れ歯が  
合わない、歯の病気  
(むし歯や歯周病など)

飲み込みが悪く  
なった(嚥下障害)

◎「お口のちょっとした変化」に気づきましたか？

◎口の中の細菌や**口腔機能**の低下により、**誤嚥性肺炎**や心臓病、  
糖尿病などの全身疾患を引き起こすこともあります。



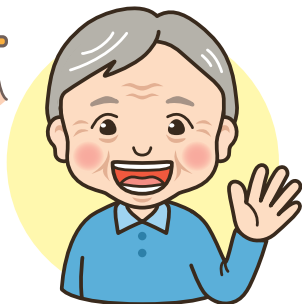
**口腔機能**とは、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」などの口の働きです  
**誤嚥性肺炎**とは、口腔内の細菌が唾液や飲食物とともに肺や気管支に入り発症した肺炎です

## 2 お口の清潔度をアップさせましょう！ (食後の歯みがき・入れ歯のお手入れ)

歯や入れ歯に付着した汚れは粘着性があり、うがいや水洗いだけでは落とせません

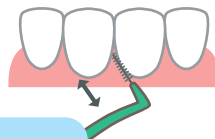
### 歯ブラシ

やさしく  
小刻みに動かす



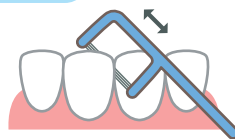
### 歯間ブラシ

歯と歯の間に出し入れする歯間の  
大きさに合わせたサイズを選ぶ



### デンタルフロス

歯の両側面を片方ずつ清掃



### 入れ歯のお手入れ

食後は必ず口から出  
してブラシでみがく  
寝る時は外して水を入  
れた容器に保管



### 使っていますか

### 舌ブラシ



舌の奥から手前にやさしくか  
き出すように！口臭・味覚障害  
の予防にもなります

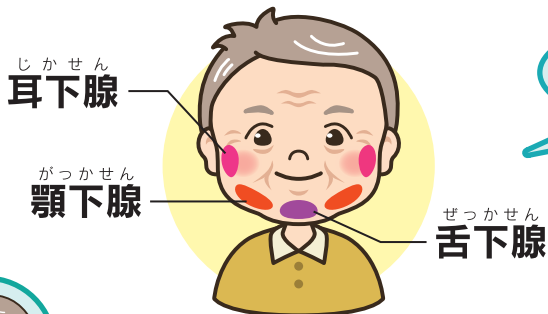


生き生きうわじまLife

### 3 お口の機能を守りましょう!

## トレーニングI 唾液腺マッサージ

(口の渇きを防ぎ、唾液が増加)



だえきせん  
3つの「唾液腺」

食事前に行うと効果的!  
唾液が出て食べやすくなります。



#### ● 耳の下のマッサージ



指をほほに  
当ててゆっ  
くりと回す  
(10回)

#### ● あごの下のマッサージ



親指で、耳の下  
からあごの下  
まで5か所くら  
い順番に押す  
(各5回づつ)

#### ● あごの真下のマッサージ



両手の親指で、  
あごの真下を  
グーッと押す  
(10回)

口腔編

## トレーニングⅡ

### 唇と頬の体操(口唇閉鎖力をアップ)

少量の水(大さじ1杯くらい)を含み左右上下に動かし20~30秒間ブクブクうがい



頬をしっかり膨らませてブクブクして吐き出す

お口の機能をフルに活用する

歯みがき後のうがいもブクブクうがい

むせやすい人は水なしでブクブクうがい



生き生きうわじまLife

## トレーニングⅢ パタカラ体操

お口の周りの筋肉や舌の動きを鍛え、かむ力・飲み込む力の維持・向上を図るための発音による運動です。

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」を  
発声してみましょう

大きな声でしっかり口を  
動かしてリズムよく♪

繰り返したり、  
早口でもチャレンジ!



パパパパパ    タタタタタ    カカカカカ    ラララララ  
パ タ カ ラ    パ タ カ ラ    パ タ カ ラ    パ タ カ ラ

お気に入りの歌の歌詞を「パ」「タ」「カ」「ラ」に変えて歌ってみましょう!



生き生きうわしまLife

# トレーニングⅣ ♪ 歌に合わせて♪

けんこうたいそう

## 健口体操 □唇・舌体操

# むすんでひらいて

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。

おくちのたいそう  
いち・にい・さんっ



むすんで



ひらいて



ペロだして



むすんで



またひらいて



ペロだして



そのペロ鼻に



ペロを右に



ペロを左に



ペロをグルグル  
まわします

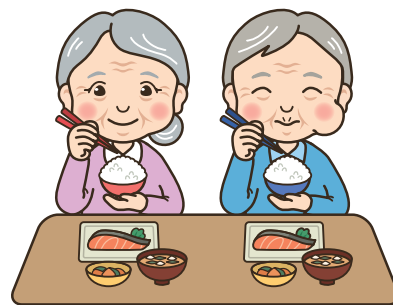


たのしくおいしく  
たべましょう



## 4 しっかりかんでおいしく食べましょう!

- ◎背筋を伸ばしてあごを軽く引き、  
やや前かがみの姿勢
- ◎よくかんで食べる!目安はひと口30回
- ◎「ながら食べ」をしない!集中する
- ◎味わいながら食べましょう



## 5 かかりつけ歯科医を持ち、 定期検診を受けましょう!



# 3

## 栄養ばっちり 食べて元気!

### 1 1日3食、バランスよく食べましょう

#### ○食事を抜くことのないよう、毎食食べましょう

- ・食事をきちんと食べないと、食べる量や種類が少なくなってしまう、栄養バランスが悪くなり、体力もおちてしまいます。

#### ○主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

- ・主食(ごはん、パン、めん)、  
主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)、  
副菜(野菜、海藻、きのこ)を  
組み合わせましょう。
- ・特に、たんぱく質を含む食品は  
毎食とるように意識しましょう。

#### ○いろいろな食品を食べましょう



### 2 楽しく、おいしく食べましょう

#### ○家族や友人と会話をしながら、食事を楽しみましょう

#### ○噛みごたえのある食品を食べましょう

# ★不足しがちなたんぱく質をアップ!

メニュー①



**ポイント** 「じゃがいもピリ辛煮」に鶏胸肉20gを追加してたんぱく質アップ

じゃがいも  
ピリ辛煮



キャベツの  
かんきつもみ



かつおのつけ丼



## メニュー①

### かつおのつけ丼

#### 【材料】1人分

ご飯…………… 適量  
かつお刺身用…………… 60g  
長ねぎ…………… 20g  
しょうが…………… 少々  
A 麦みそ…………… 大さじ1弱  
しょうゆ…………… 少々  
みりん…………… 小さじ1/2  
青じそ…………… 1枚  
いりごま…………… 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①かつおは、薄切りにする。
- ②長ねぎとしょうがはみじん切りにして、Aの調味料と合わせる。
- ③青じそはせん切りにする。
- ④丼にご飯をよそい、①のかつおを放射状に並べて盛り②をかける。③の青じそといりごまを散らす。



### じゃがいもピリ辛煮

#### 【材料】1人分

じゃがいも…………… 75g  
人参…………… 25g  
ごま油…………… 大さじ1/2  
みりん…………… 小さじ1  
薄口しょうゆ…………… 少々  
七味唐辛子…………… 適宜

鶏胸肉20g追加

#### 【作り方】

- ①鶏胸肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもと人参は、短冊切りにする。
- ③鍋にごま油を熱して①、②を炒め、ひたひたの水とみりん、しょうゆを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④仕上げに七味唐辛子をふる。

### キャベツのかんきつもみ

#### 【材料】1人分

キャベツ…………… 80g  
夏みかん…………… 25g  
カットわかめ…………… 1g  
塩…………… 少々  
酢…………… 大さじ1



#### 【作り方】

- ①カットわかめは、水で戻しておく。
- ②キャベツは一口大にちぎり、塩を軽くふり、しばらくおく。手でもんで、水気をしぼる。
- ③夏みかんは皮をはぎ、食べやすい大きさにほぐす。
- ④①、②、③を合わせ、塩と酢で調味する。

### 3 低栄養を予防するため

高齢期にはたんぱく質が不足しがち。低栄養にならないために、10食品を毎日とるようにしましょう。

食品群		食品	チェック
1	肉	肉、加工品(ハム、ウインナーなど)	
2	魚介類	魚介類、加工品(練り製品、缶詰など)	
3	卵	鶏卵、うずらの卵	
4	大豆・大豆製品	豆腐、納豆など	
5	牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	
6	緑黄色野菜	人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなど	
7	海藻類	わかめ、ひじき、昆布、のりなど	
8	果物	りんご、みかん、いちご、バナナなど	
9	いも類	じゃがいも、里芋、さつまいもなど	
10	油を使った料理	炒め物、揚げ物など	

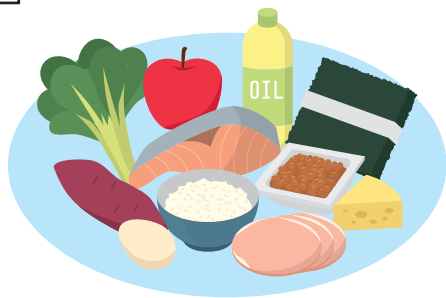
## ★10食品とれていますか

- ①1～10の食品のうち、1日1回でも食べたら1点とします  
※主食(ごはん、パン、めんなど)は必ず毎食とります。点数には含みません。

あなたの点数は? →  点

- ②1日の合計点数から判定します

7～10点……………この調子  
4～6点……………あと一息  
0～3点……………フレイルに注意



10食品群のうち、1～5の食品(肉、魚、卵など)を積極的にとることが大切です。  
10食品を毎日とるようにすれば、自然と栄養バランスが整ってきます。

(地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所)

# ★不足しがちなたんぱく質をアップ!

メニュー②



**ポイント** 「ニラともやしのスープ」に卵1/2個を追加してたんぱく質アップ

ささみの  
バーベキューソース



納豆とひじきの  
サラダ



ご飯



ニラともやしの  
スープ



## メニュー②

### ささみのバーベキューソース

#### 【材料】1人分 (バーベキューソース)

ささみ……………70g	玉ねぎ……………20g
酒……………小さじ1/2	りんご……………20g
玉ねぎ……………15g	おろしにんにく…少々
ピーマン……………20g	おろししょうが…少々
赤ピーマン………20g	薄口しょうゆ…小さじ1
黄ピーマン………20g	酒……………小さじ1/2
オリーブ油…小さじ1	砂糖……………小さじ1/2
	酢……………小さじ1/4
	ケチャップ…小さじ1

#### 【作り方】

- ①ささみは食べやすい大きさにそぎ切りし、酒をまぶしておく。玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、オリーブ油を熱してささみを炒める。火が通ったら①の野菜も加え、色よく炒める。
- ③バーベキューソース材料の玉ねぎ・りんごをすりおろし、おろしにんにく・おろししょうがと調味料を合わせて1分程度煮込む。
- ④②を器に盛り付け、③のソースをかける。

### ニラともやしのスープ

#### 【材料】1人分

ニラ……………8g
緑豆もやし………15g
塩、こしょう………少々
片栗粉……………小さじ1/2
コンソメ……………1g

卵1/2個追加

#### 【作り方】

- ①ニラは3cmくらいの長さに切る。もやしも食べやすく切る。
- ②鍋に水を200ml沸かし、ニラともやし、コンソメを加える。
- ③水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れて、塩、こしょうで味を調える。

### 納豆とひじきのサラダ

#### 【材料】1人分

干しひじき……………4g
納豆……………15g
ごま油……………小さじ1/2
玉ねぎ……………10g
酢……………大さじ1
ごま油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2

A

#### 【作り方】

- ①干しひじきは水に浸けて戻し、軽く茹で水をきっておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、納豆をカリッとなるまで炒める。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、Aを合わせておく。
- ④①のひじきと、②の納豆を③で和える。