

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいいふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2017 Winter

19号



福岡市医師会
マスコットキャラクター
「おっしょ医くん」

フレイルを
予防して
健康寿命を
のばそう
いつまでも元気に
暮らすために



1 STUDY & TRY!



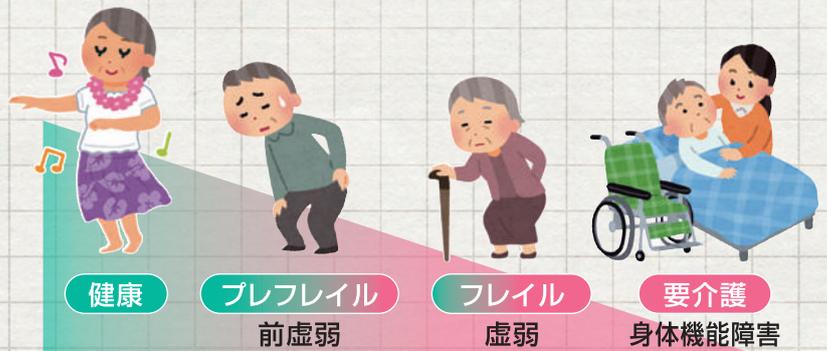
フレイルは「虚弱(きよじゃく)」を意味する英語「frailty」を語源としてつくられた言葉です。

「なんだか最近いろいろ億劫になってきてね……」そんなことないですか

フレイルは「健康な状態」と「要介護状態」の中間のことです

年をとると誰もが体力が低下し、買い物に出かけるのも面倒だと感じるようになってきます。そして人との交流が減り、食生活が乱れることで、ますます体が衰え、さらに判断力や認知機能が低下するという悪循環が起きてきます。

フレイルとは、筋力や認知機能などの「**心の活力が加齢により低下した状態のこと**」をいいます。



75歳以上の方の多くは、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。

あなたや、あなたのご家族は大丈夫ですか?

2 STUDY & TRY!

「ロコモ」……? 「サルコ」……?



いろいろあるけどまずはフレイルチェック!

▶ フレイルの正体とは?

フレイルは **身体的** **精神的** **社会的** の3つの要因で成り立ちます。最近よくテレビなどで取り上げられている「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」は身体的フレイルに分類されます。

フレイルの兆候を早期に見出し、日常生活を見なおすことで、要介護状態に至るのを防ぎ健康寿命をのばすことができます。



最近よく聞くカタカナ語! 整理しましょう

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨、関節といった運動器の障害により移動機能の低下をきたして要介護状態の危険が高くなった状態です。

サルコペニア

サルコペニアとは、ロコモティブシンドロームの一つで、加齢に伴って筋肉が減少した状態で、握力や歩行速度の低下も招きます。

次のページで詳しく紹介します。

▶ それではやってみましょう! あなたのフレイルチェック

『イレブン・チェック』11項目

		回答欄		
栄養	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
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、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
社会参加	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

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 監修 ストップフレイル「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」より作成

3 STUDY & TRY!

さあ、一日でも早くフレイル予防ははじめましょう!

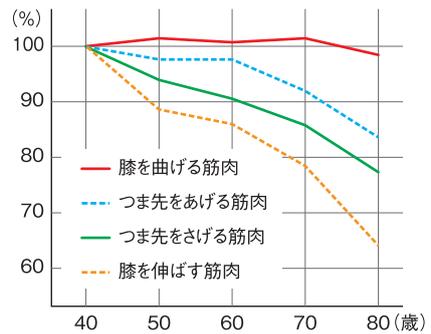
キーワードは、「運動」「栄養」「社会参加」!!



まずは運動。打倒!サルコペニア!! 筋肉量は加齢とともに減少します

筋肉量は加齢とともにどんどん減少します。これをサルコペニアといいます。足腰の筋肉量が減少すると、立ったり歩いたりという何気なく行っている動作が思うようにできなくなり、転倒や骨折を引き起こします。寝たきりになってしまう恐れも……!
老化は足元から。いつまでも元気で自立した生活を送るためには、筋力維持がとても重要です。

40歳代を基準にした脚の筋肉量の変化

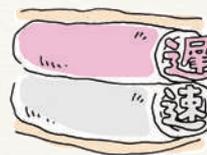


出典: Sato H. et al. Age-related difference of muscle loss in the lower extremities. 9th Annual Congress of European College of Sports Science. Book of abstract. p.88 2004 (CI)

「遅」? 「速」? 筋肉の特性に合わせた運動で 筋肉量の減少を防ごう

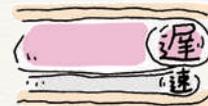
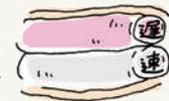
筋肉(筋線維)には2種類あります。主に軽い運動(日常生活での身体活動やウォーキング)で使う「遅筋線維」と、大きな力を発揮する時(立ち座り、階段の上り下りなど瞬発的な動き)に必要な「速筋線維」。この2つの筋線維は、加齢とともに同じように萎縮するのではなく、先に「速筋線維」が萎縮するのです。この「速筋線維」を鍛えるためには、歩くより大きな力を発揮する運動をする必要があります。

それが「筋力トレーニング」なんです。



若いうちは同じくらいだった2つの筋線維。加齢とともにどうなるか……

そのまま同じように萎縮するのではなく



「速筋線維」だけ先に萎縮するのです!

身体をこまめに動かそう! 有酸素運動も、筋力トレーニングもどちらも大事。

「遅筋線維」は、比較的軽い運動で主に使われます。ウォーキングやジョギング、水中歩行などの有酸素運動が有効です。庭仕事や家事など生活の中で身体を動かすのもいいです。

しかし、これだけでは不十分です。「速筋線維」は、大きな力を出さない限り使われにくい筋肉だからです。有酸素運動、筋力トレーニング、ともに取り入れましょう!



あいいふでは **1回500円!**
「シニア筋トレ」やっていますよ!
はさみ込みチラシをチェック!



栄養のポイントは2つ!

「食事」と「お口の機能」、どちらも維持がフレイル予防に重要!

「飲み込みにくい」「むせる」「噛みにくい」、そんな理由から、食欲がなくなって食事の量が減ったり、やわらかいものだけを食ったりしていませんか? 食事の量と質が低下すると低栄養になり、お口の筋肉が弱くなったり、歯や歯茎の状態を悪くしてしまったり、体重も低下して気力も奪います。健康的な生活を送るには「食事」と「口腔機能」の維持が大切です。



1 定期的に口腔状態をチェックしましょう!

食べ物を噛んだり(咀嚼)、飲み込んだり(嚥下)するのに使うお口周りや舌の筋肉も、鍛えなければ衰えます。歯の状態も大切ですので、しっかり噛めるように定期的に歯医者に通うなど、お手入れをしましょう!

2 食事は3食バランスよく十分な量を食べていますか?

食事を抜くのはもちろん、パンだけ、牛乳だけ……など偏った食事が続くと、1日に必要な栄養素がとれずフレイルの原因に。主食・主菜・副菜をそろえるとバランスが良くなります。



食前に「パタカラ体操」!

～しっかり噛めるお口をつくります～



唇を閉めた状態からいきおいよく「パ」と発音。唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。



舌を上アゴから下アゴへ打ち付けて舌の筋肉を鍛えます。食べ物を押しつぶし飲み込む動作をスムーズにします。



喉の奥に力を入れて、喉を閉めて発音します。食べ物を飲み込み、誤嚥せずに食道に送る練習になります。



舌をなめらかに動かして発音します。食べ物を喉の奥へ運ぶ舌の筋肉を鍛えます。

- ①それぞれの音を5回ずつ発音します。
- ②つなげて「パタカラ」と5回発音します。



パ、パ、パ、パ、パ、タ、タ、タ、タ、タ、……
パタカラ、パタカラ、パタカラ、……



心を閉ざしてしまっていないですか?

一歩外に出ることで、新しい空気があなたを元気にします。

社会への参加の機会が減ってくることで、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。

フレイルは筋肉の衰えなどの身体的なものだけでなく、精神的・社会的なものも大きく影響します。地域社会とのつながりが減ってくると、家に閉じこもりがちになり、うつ傾向になったり認知症につながって来たりします。積極的に社会参加をして、人との交流を持つことが心身の健康に役立ちます。フレイル予防を始めて、いきいきと楽しく暮らしましょう!



編集後記

フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニア……、なんだか難解でわかりにくいな、と日頃出会った言葉など調べたりするのも予防のひとつかもしれませんね。

各教室のごあんない

2018年1月
▶ 2018年3月

要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

目 開催日や時間など ¥ 料金 対 対象者

禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易な肺年齢の測定。 目 ①1/27(土)②3/10(土) 14時～16時 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方	
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。目 ①1/20(土)②2/17(土)③3/17(土) 10時～16時 ¥1,000円(同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	
気軽に 糖尿病教室	講習と料理モデルを使った食事チェックやお弁当の試食など(年3回実施)。目 3/8(木) 10時～13時30分 ¥1,000円(お弁当付き) 対 糖尿病や食事について学びたい方	
歯周病予防教室 (歯周病健診)	歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。目 ①1/28(日)②2/25(日)③3/25(日)(総合健診と同時に受診可) 10時～12時 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)	
ヘルシースクール	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。 目 ①1/14(日)②1/28(日)③2/11(日)④2/25(日)⑤3/11(日)⑥3/25(日) 14時～16時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30代市民の方	
ニコニコペース 健康教室	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。 ※最初と最後に血圧測定をします。目 ①1/20(土)②2/17(土)③3/17(土)(毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2,000円(体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方	
やせナイト塾 (生活習慣 改善教室)	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回に体力年齢測定をします。目 ①1/11～2/1②2/8～3/1③3/8～3/29の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～21時 ¥1,000円(1セット) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)	
楽しくおいしく 健康料理教室	講話と調理実習を通して、毎日の食生活で即実践できるよう、テーマにあったバランスのよい食を学びます。目 2/14(水) 10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食を学びたい方	 イメージ▶

総合健診のごあんない

2018年1月
▶ 2018年3月

要予約

託児可能(500円)

目 開催日や時間など

対 対象者

¥ 料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円
胃がん検診	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥1,800円
乳がん検診(※)	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上) マンモグラフィは女性技師が対応。
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円
結核・肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。
骨粗しょう症検査	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 目 ①1/13(土) ②2/4(日) ③2/18(日) ④3/4(日) ⑤3/18(日)

実施日・受付時間	
<input type="checkbox"/>	土曜・日曜・祝日…9時～10時
<input type="checkbox"/>	水曜日…18時～19時
～総合健診カレンダー～	
1月	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 . . .
2月	日 月 火 水 木 金 土 . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 . . .
3月	日 月 火 水 木 金 土 . . . 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

よかドックは全日程女性医師です。
マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。

(※)平成29年度からマンモグラフィのみの検診となります。

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

ここにこルーム50分教室のご案内

2018年1月 ▶ 2018年3月

身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！

教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからご確認くださいませ。

対 象 者

料 金

開 催 日 時 間

当日OK! 予約がいらない! ※一部要予約

祝日は休講

1回500円教室

運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。

■①月曜13:30②火曜18:40
③金曜11:10

ロコモ撃退かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり！エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。

■①水曜11:10②金曜18:40
③土曜13:30

メタボ予防エアロ

有酸素運動で体力をアップさせメタボ予防を目指す。■土曜14:30

転倒予防ステップエクササイズ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ。■水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばし、しなやかな身体に！■水曜10:10

ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛える。■①月曜14:30
②水曜13:30

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。※初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。※レッスン開始から10分経過後の場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。※託児をご利用の場合は、4日前までにお申込みください。教室参加料とは別に、料金(500円)が必要です。

1回500円教室

はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。■火曜10:10

美・ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリセット。筋肉の緊張をほぐし身体のラインを整える。■金曜19:40

認知症予防のための社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに！
■火曜15:15

介護予防運動教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし、骨・筋肉の作り方の理論と実技。■火曜13:30

はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。
■木曜14:30

ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身をリラックスするとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。■金曜10:10

シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。
■①月曜10:10②月曜11:10

1回500円教室

メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防に！
■木曜13:30

生活体力アップ体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。■火曜11:10

キッズ体操教室

(幼児クラス/小学生クラス)

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。■土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)

身体キュキュッと引き締め教室

託児可能(500円、要予約)

体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。■木曜11:10

1回1000円教室

ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。

対 首が座った4カ月~2歳くらいまでのお子さんと保護者 ¥1,000円

■①1/21(日)②2/18(日)
③3/18(日)12:30~13:45

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

http://www.kenkou-support.jp

ホームページはこちらから!



あいれふ

「あいれふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター・人権啓発センターと一緒に入っている複合施設です。「あいれふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考)Refine(洗練・上品)Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。

