

こぶしネット ホームページ

第 40 回 東淀川区の在宅医療連携を考える会

日時：2021 年 5 月 8 日（土） 14 時～ 16 時（Zoom 開催）

司会：こぶしネット 企画・学術グループ 中城 和也 早川 久美子

開会のあいさつ：東淀川区役所 区長 西岡 忠邦

テーマ「フレイル予防に取り組もう」

- 講演 1. オーラルフレイルとその予防 辻本歯科クリニック 辻本 照人 先生
2. 身体活動とフレイル予防 訪問看護ステーション新樹 山崎 孝大 氏
3. フリーディスカッション

閉会のあいさつ：東淀川区医師会 副会長 辻 正純 先生

フレイルを考える

東淀川区歯科医師会 理事 多仁 照人

はじめに：真の地域包ケアシステム構築へ

日本の人口ピラミッドの変化

- 団塊の世代が全て75歳となる2025年には、75歳以上が全人口の18%となる。
- 2060年には、人口は8,674万人にまで減少するが、一方で、65歳以上は全人口の約40%となる。

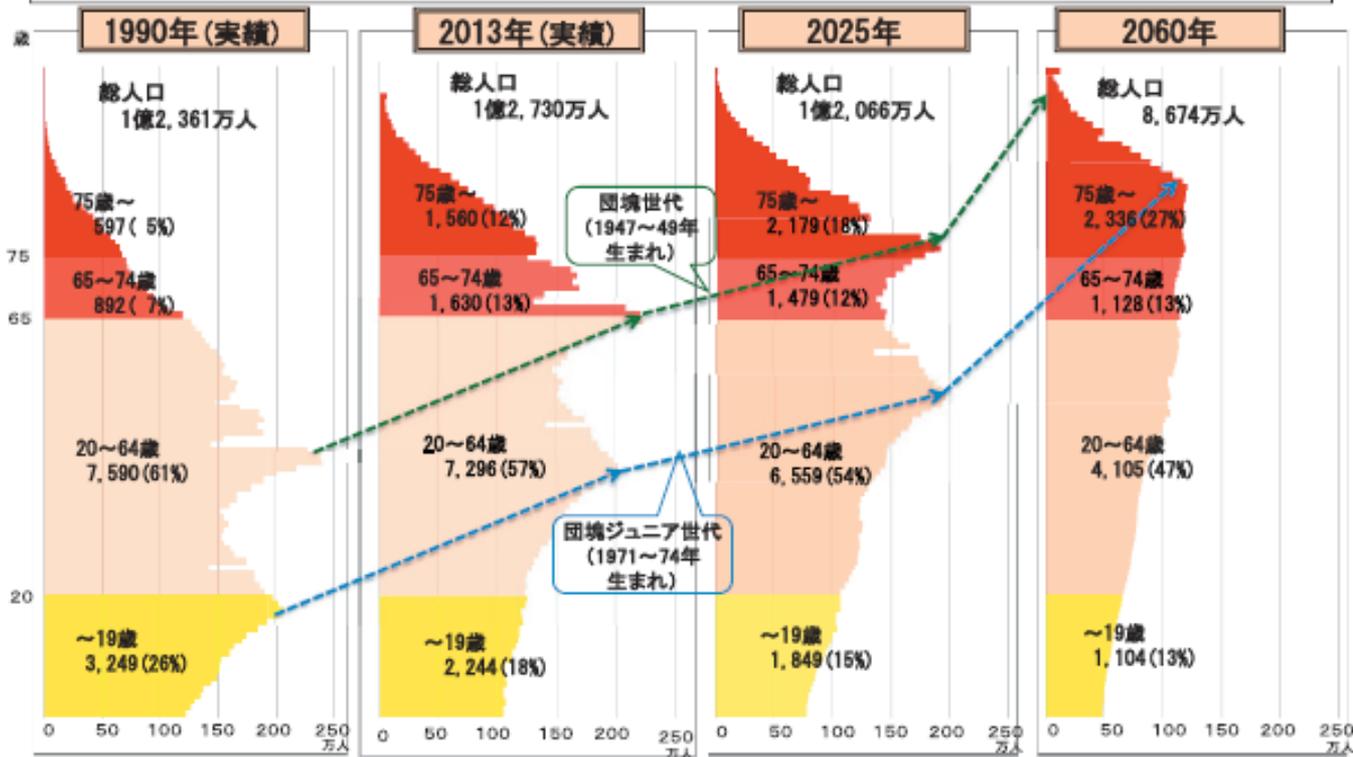


図 I-1 人口ピラミッドの推移 ～「騎馬戦型」から「肩車型」へ～

疾患構造の変化：慢性疾患の増加（認知症、ロコモティブ症候群、フレイル）

高齢期の生活の質を保ち、よく生き切って人生を閉じることができるかという時代の要請



【治す医療】から【治し支える医療】へ

病気・人・家・地域

を診る、シームレス【切れ目のない】地域包括ケアシステム

本日のレジメ

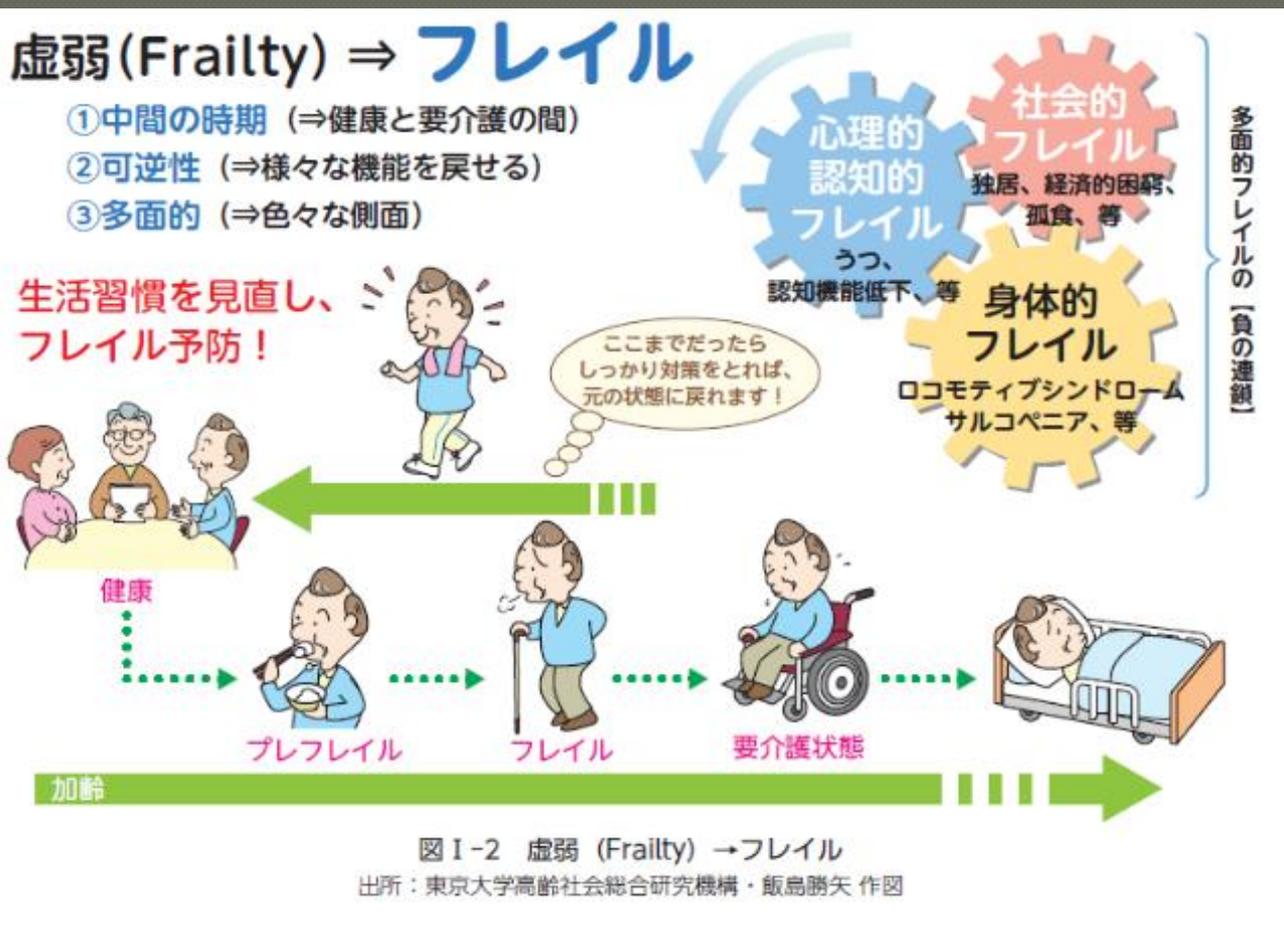
1. フレイルとは？
2. オーラルフレイルについて
3. オーラルフレイル予防としての口腔ケア
器質的口腔ケアと機能的口腔ケア
4. 健口リハビリカレンダー

フレイル



虚弱 (Frailty)

1. 中間の時期 (健康と要介護の間)
2. 可逆性 (様々な機能を取り戻せる)
3. 多面的 (色々な側面)



食は原点でフレイル対策の軸としての**栄養**はとても大事！

フレイル対策VSメタボ概念

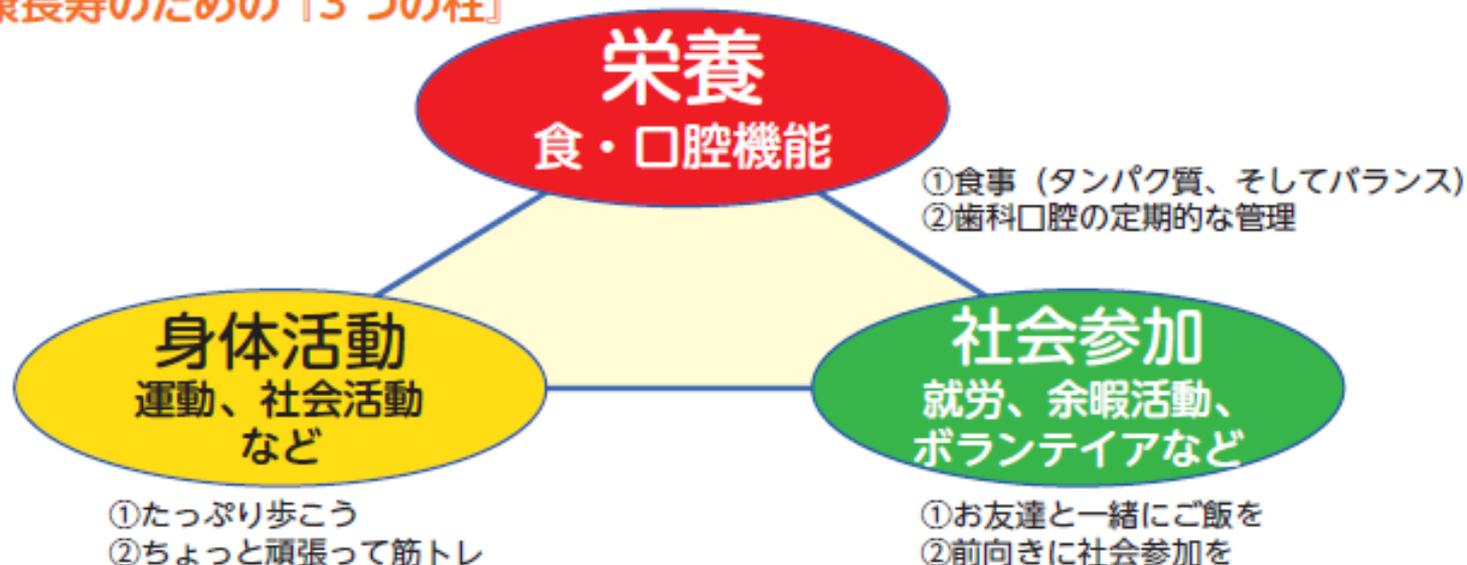
カロリー摂取に関する世代別の考え方の「ギアチェンジ」



図 I-3 メタボ予防からフレイル予防へ

出所：高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）葛谷雅文。医事新報 4797「高齢者の栄養管理」p41-47の図4から引用改変

(A) 健康長寿のための「3つの柱」



(B) フレイル・ドミノ～社会性の重要性を再認識すべき～

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

図 I -4 健康長寿のための「3つの柱」とフレイル・ドミノ

出所：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり
食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島園矢、渡邊裕

オーラルフレイルの定義

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程。

図 I-6 オーラルフレイルの定義

コラム

オーラルフレイルと老化による口の衰えとは何が違う？

老化は自然の摂理として起こる進行性の現象です。むせや食べこぼしといったオーラルフレイルの症状は、“生理的老化のはじめの一步”でもあります。しかし、自然な衰えとオーラルフレイルの違いは、オーラルフレイルが社会的問題、精神心理的問題と複合して生じている不自然な衰えであるところにあります。しかしオーラルフレイルは、意識的なアプローチによって口腔周辺の器官の老化を緩やかにし、失われつつある口腔機能を回復させる余地があることが分かっています。逆に、放置していると自然の衰え以上に口腔機能の低下が進んでいってしまいます。ここが、他の生理的老化とオーラルフレイルとの大きな違いです。

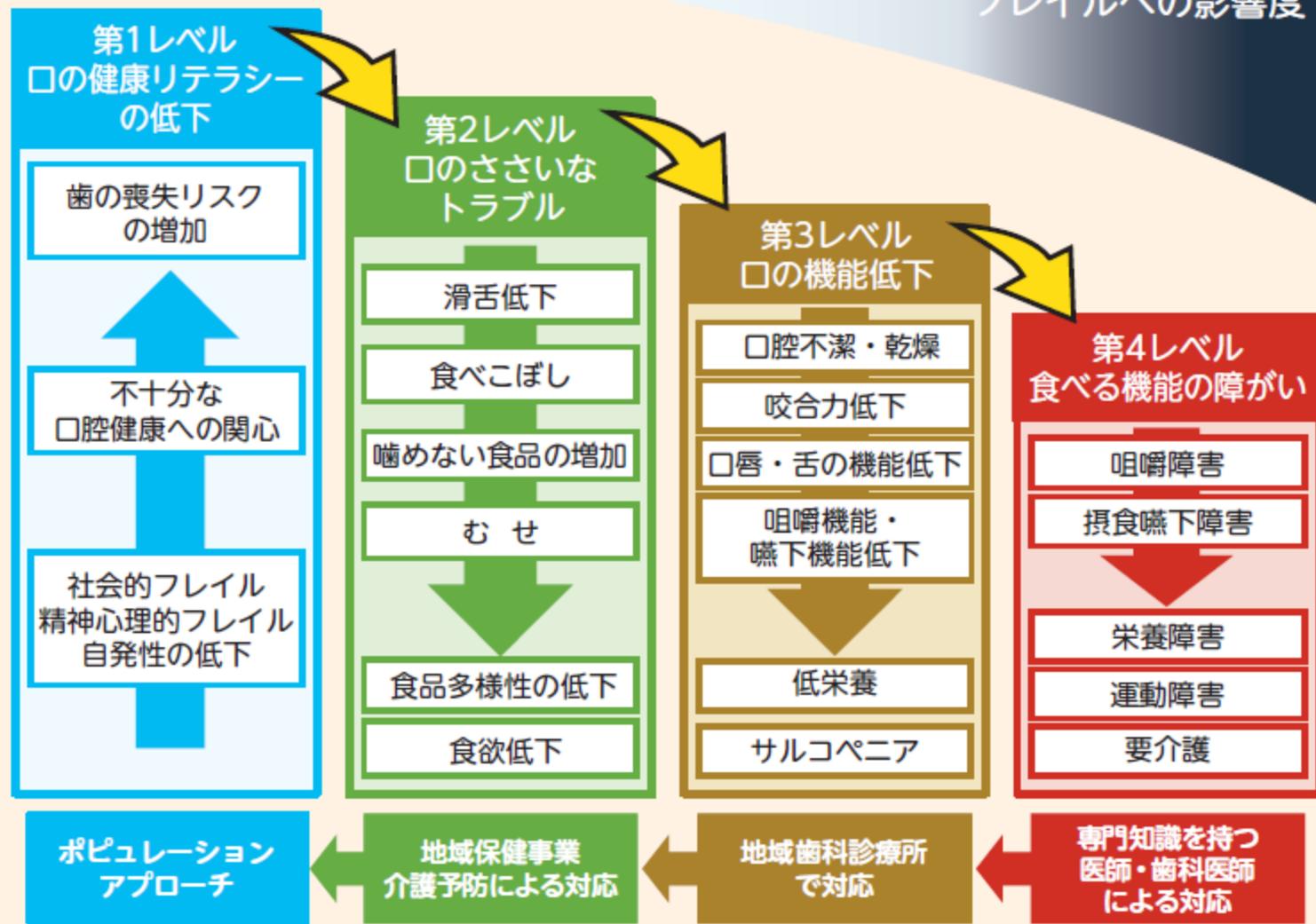


図 I-5 オーラルフレイル概念図 2019 年版

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル 2.4 倍

サルコペニア 2.1 倍

要介護認定 2.4 倍

総死亡リスク 2.1 倍

図 I-7 オーラルフレイルに関する疫学データ
1: 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

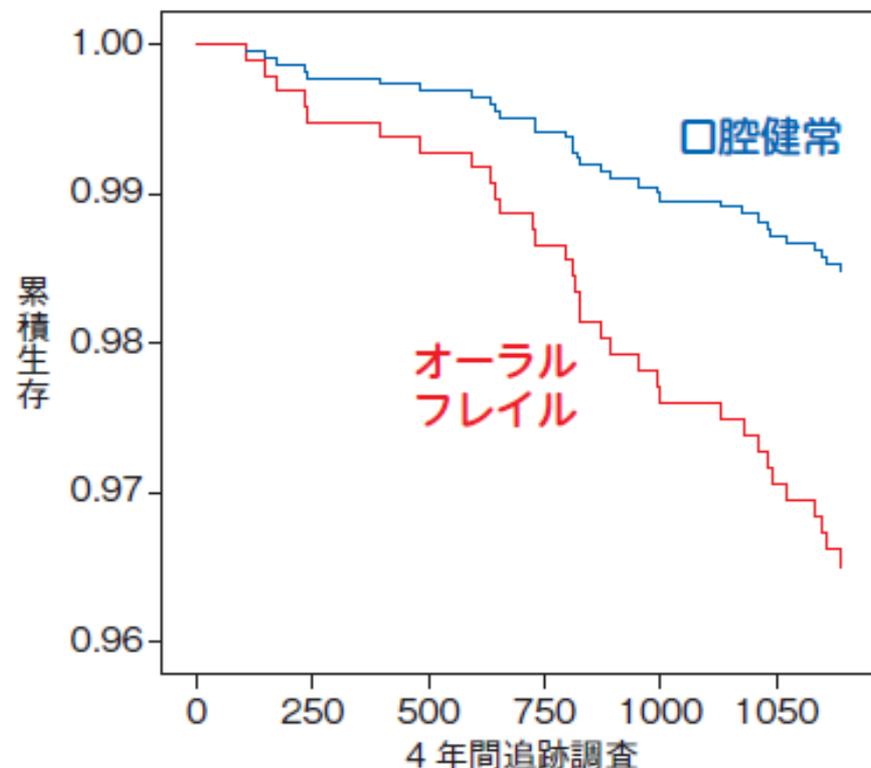


図 I-8 オーラルフレイルに関する疫学データ
2: オーラルフレイルと生存率



噛めない



オーラルケアはとっても大事

口腔機能の低下

心身機能の低下

要注意

出所：
東京都健康長寿医療センター
平野浩彦 作図

図 I-9 口腔機能の低下への悪循環

オーラルケアについて

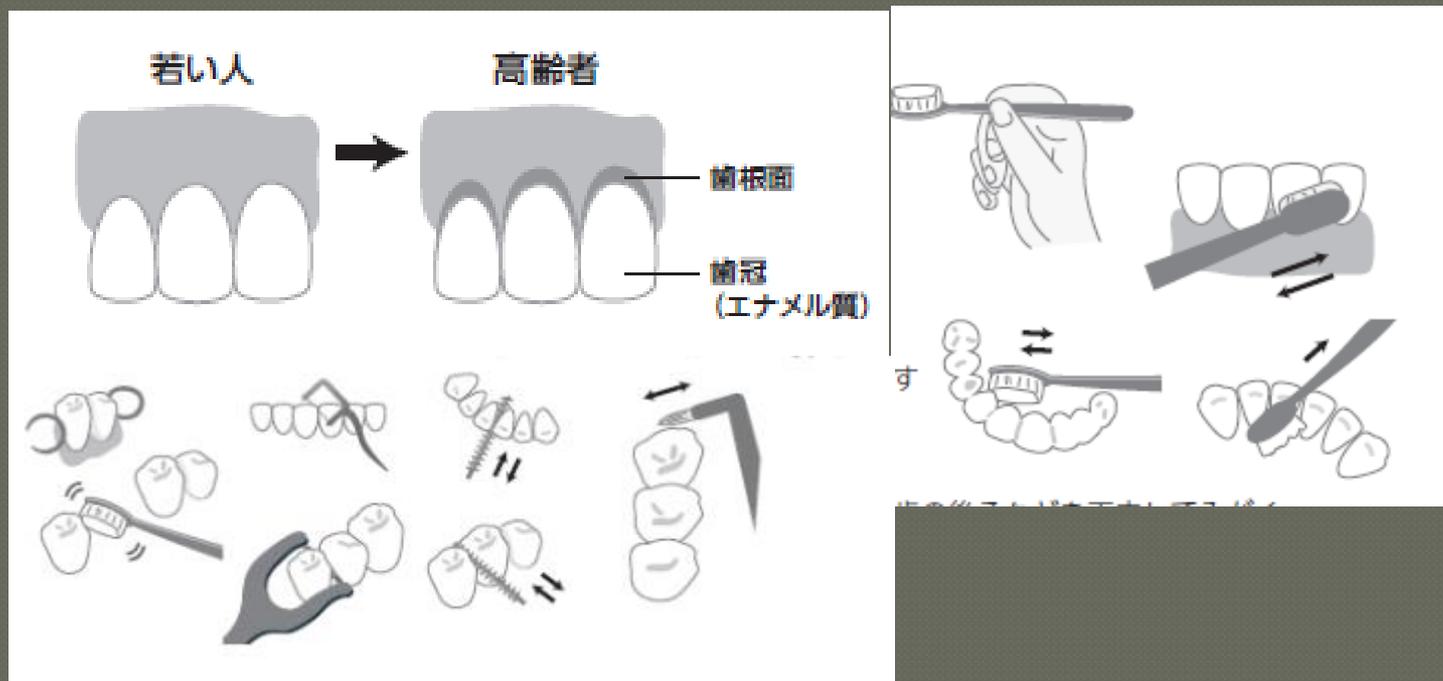
器質的オーラルケア：お口の中を清潔に保つケア

機能的オーラルケア：オーラルリハビリテーション

器質的口腔ケアについて

口腔内を清潔に保つためのケア

例) 歯ブラシ、舌ブラシ、歯冠ブラシ、フロス etc





入居時の持ち物



- ① 介護保険証・介護保険負担割合証・健康保険証または後期高齢医療受給者証
医療受給者証・障がい者手帳（該当される方のみ）
- ② 薬（現在服用中のお薬とお薬手帳をお持ちください）
- ③ 衣類（生活習慣に合わせて、5替わり分くらいご用意ください）

シャンプー・リンス・ボディソープ・ティッシュ・トイレットペーパー

パンツ・肌着・上着・ズボン・寝巻・靴下等

歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・ハンガー・洗濯物カゴ

④ 日用品

シャンプー・リンス・ボディソープ・ティッシュ・トイレットペーパー

歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・ハンガー・洗濯物カゴ

タオル、バスタオル（各5枚ずつ）

上履き（滑りにくいものや、介護用のシューズをご用意）

おむつ（当社からもおむつの購入は可能です）・ゴミ箱

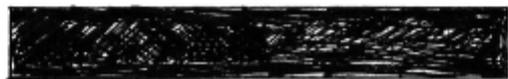
トイレ掃除用ブラシ

必要な方は・・・髭剃り・入れ歯ケース・義歯洗浄剤・めがね・補聴器・杖・食事用エプロン・ラバーシーツ 等

必要な方は・・・髭剃り・入れ歯ケース・義歯洗浄剤・めがね・補聴器・杖・食事用エプロン・ラバーシーツ 等

- ⑤ 衣装ケース（タンス等）
- ⑥ ベッド（レンタルも可能です）
- ⑦ 印鑑（認印、銀行印）

☆持ち物にはすべて、お名前のご記入をお願いします☆





奥まで届く



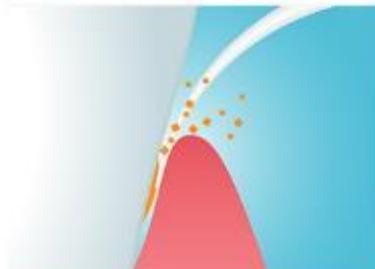
1



毛先が歯周ポケットに入る様子

システムハブラシ
(通常の1/20)

通常のハブラシ
(当社比)



“歯周ポケット”に
無理なく入り込む

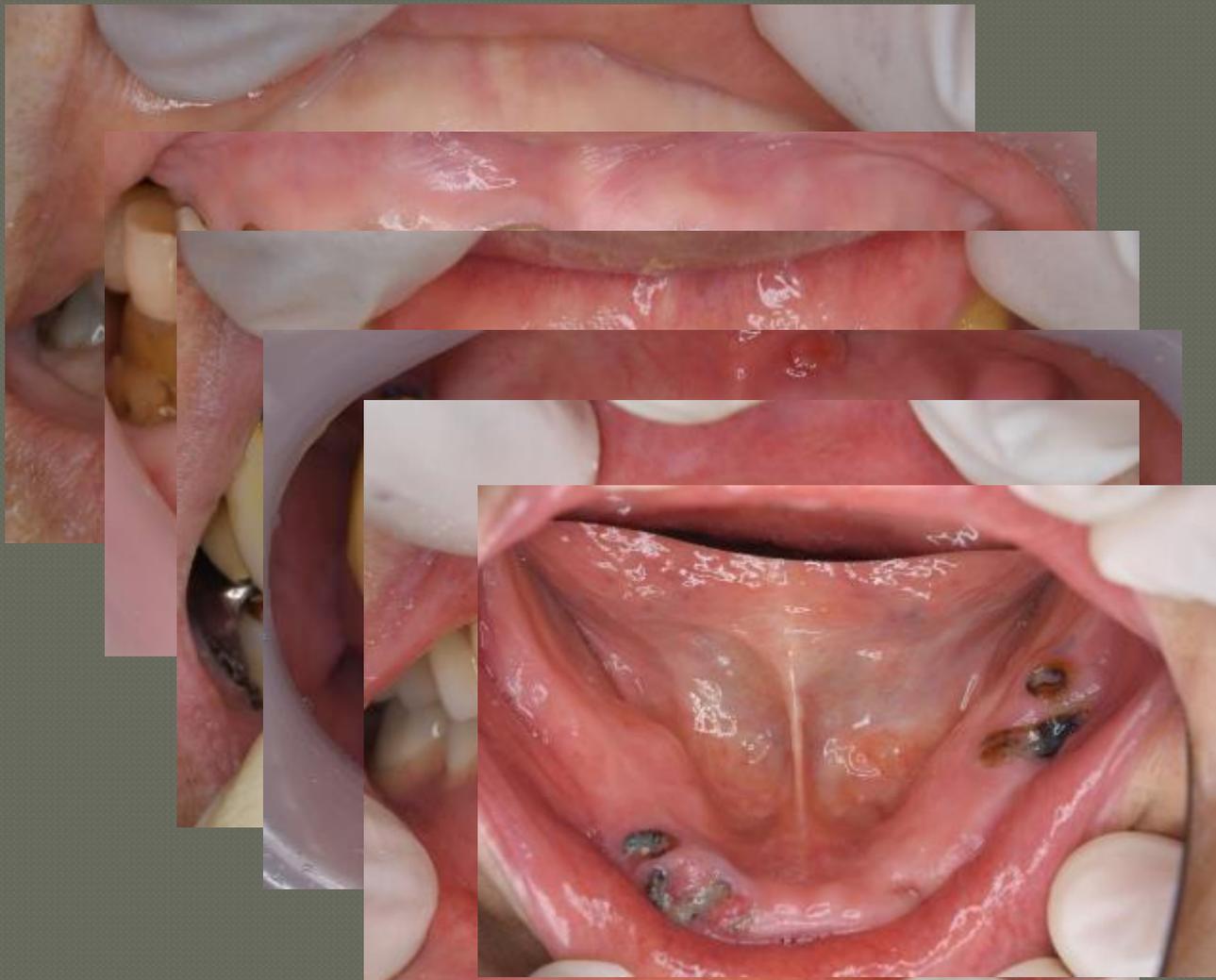
“歯周ポケット”に入りにくい







高齢者のお口は本当に様々！



高齢者の多剤併用によるドライマウス



唾液分泌量低下

腺因性 シェーグレン症候群
放射線治療
その他（唾液腺外傷・先天的形成不全等）

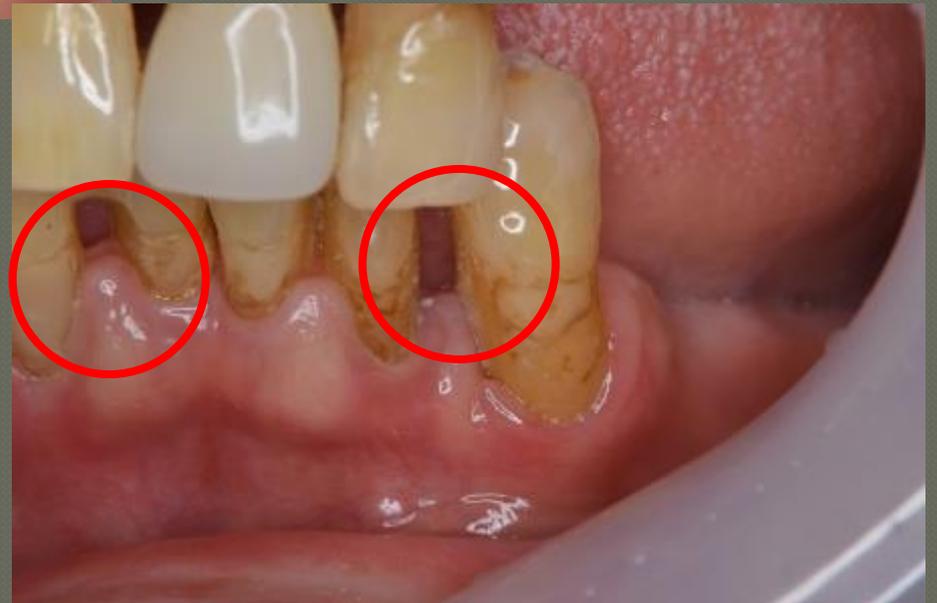
非腺因性 神経伝達系の失調
薬剤副作用（抗コリン作動薬など）
心因性（抑うつ）

過蒸発・保湿不全
口呼吸
持続的（習慣的）開口
外気・環境的要因

5.5%程度

高齢者の口腔ケアって？













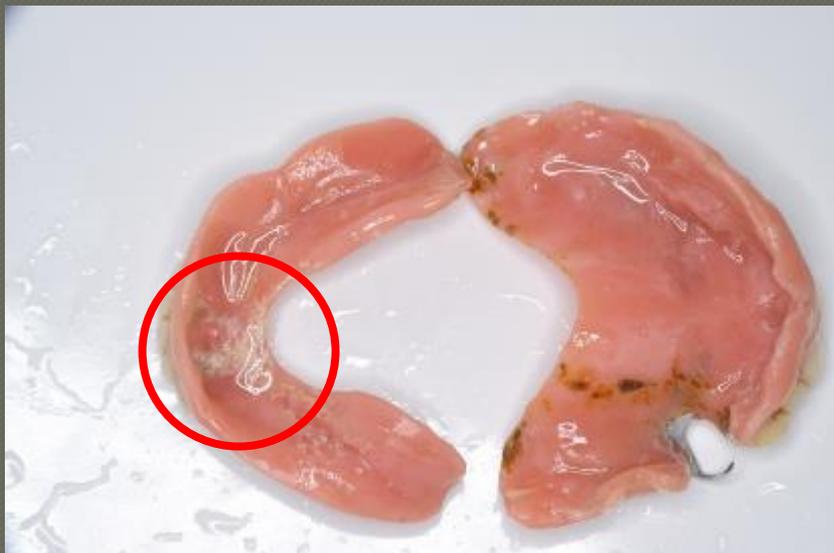
義歯の清掃について



義歯専用ブラシ



とはいえ.....



適切な清掃器具でそこそこきれいにしてください

残り我々がやります！

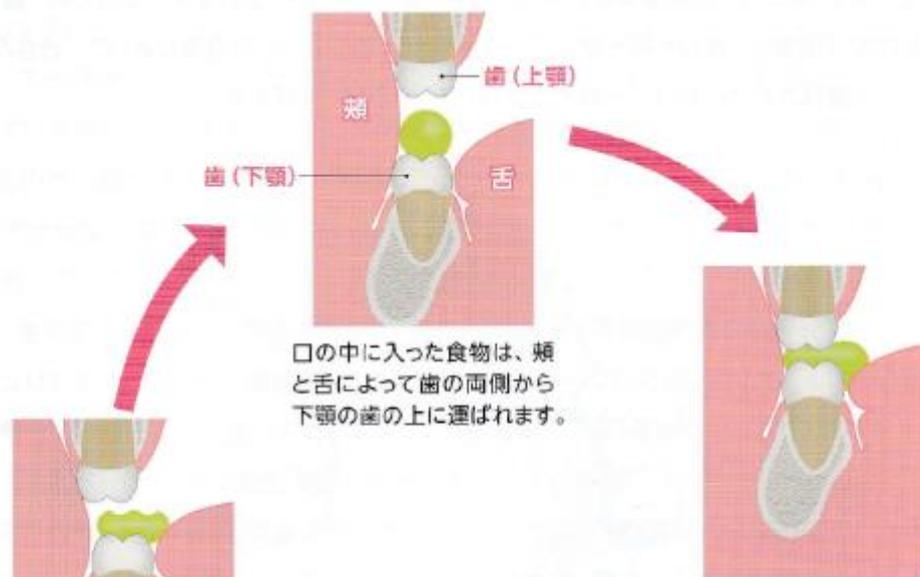
歯科医師会 多仁談



この食べカスの意味するものって？



頬と舌によって生まれる咀嚼



口の中に入った食物は、頬と舌によって歯の両側から下顎の歯の上に運ばれます。



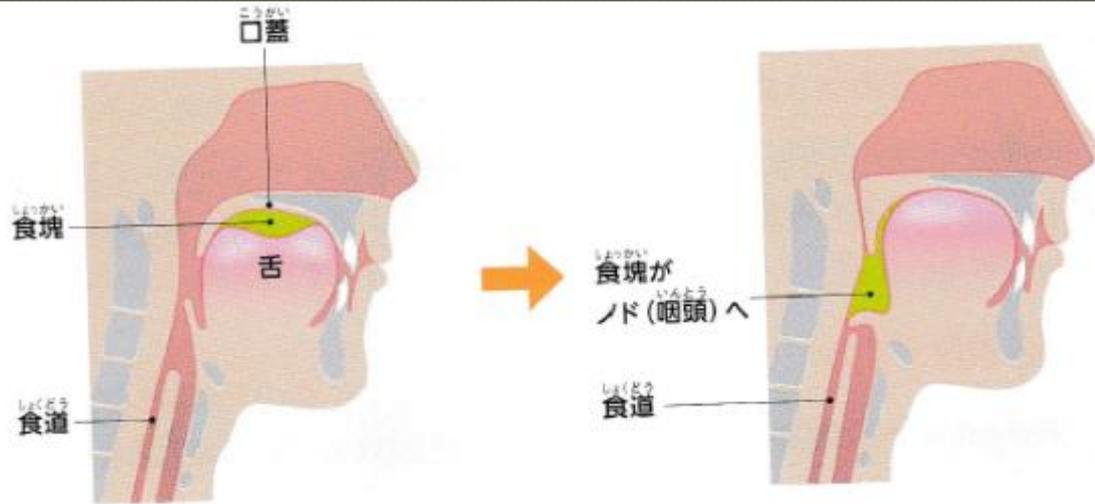
頬と舌が再び歯の上に食物を運びます。



上下の歯で食物をはさみ、かみます。そして、食物が頬側に落ちないように頬が壁をつくるため、食物が舌側に落ちます。

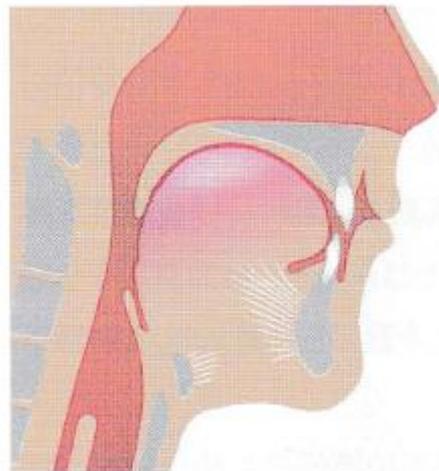


落ちてきた食物に舌が唾液を混ぜます。



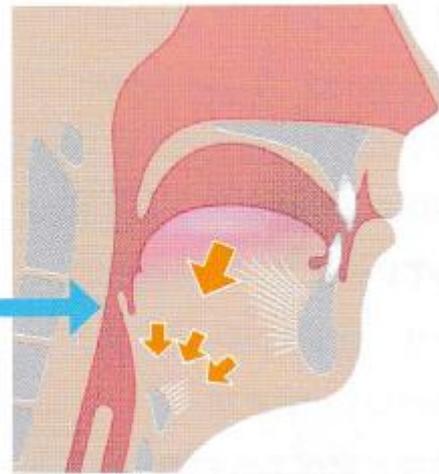
歯でかみくだいた食べ物を、舌で唾液とよく混ぜてまとめ、食塊を作ります。

まとまった食塊をノド(咽頭)へと送り込み、ゴックンと飲みます。



正常な舌位

気道が狭くなっている。



低位舌

嚥下について

(1) 食物の認識

食欲が生じて食物を視覚、嗅覚などを介して認識した瞬間に、これまでの経験をもとに、味、硬さなど食物の性状を連想します。このことによって、食べ始める前に唾液、胃液の分泌がさかんになり、食べる準備が整えられます。

(2) 口腔への取り込みから咀嚼：嚥下のための準備

口唇、歯を使って食物を口腔内に取り込んだ後、歯、表情筋、咀嚼筋、舌筋などにより、食べ物を複雑に動かしてかんだり、押しつぶしたりしながら唾液と混ぜて飲み込みやすい適当な大きさの塊、すなわち食塊を作り出します。

(3) 食塊の舌根部、咽頭への送り込み

食塊が口腔から舌根部へと移動する段階であり、舌運動が主体をなします。この動作は、随意的にコントロールできます。舌運動は舌筋の動きにより行われます。

(4) 咽頭通過、食道への送り込み

咽頭に入った食塊が食道に入るまでの時期で、運動はすべて嚥下反射（不随意運動）によって行われます。正常では、1秒以内に食道に送られます。食塊が舌の後部に達し、軟口蓋、咽頭、喉頭蓋の粘膜中に分布する知覚神経が刺激されると嚥下反射が起こります。

(5) 食道の通過

食道入口部より胃までの食塊の移動で、蠕動運動と重力により行われます。蠕動波の移動速度は2～4cm/秒で、食道に入った食塊は4～6秒で胃に到達します。

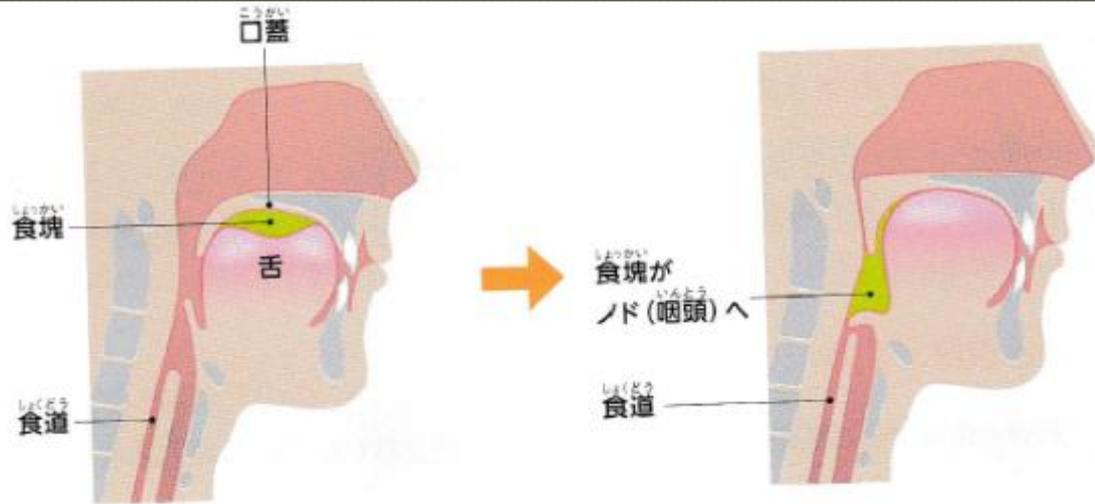


この食べカスの意味するものって？

飲み込めてない？

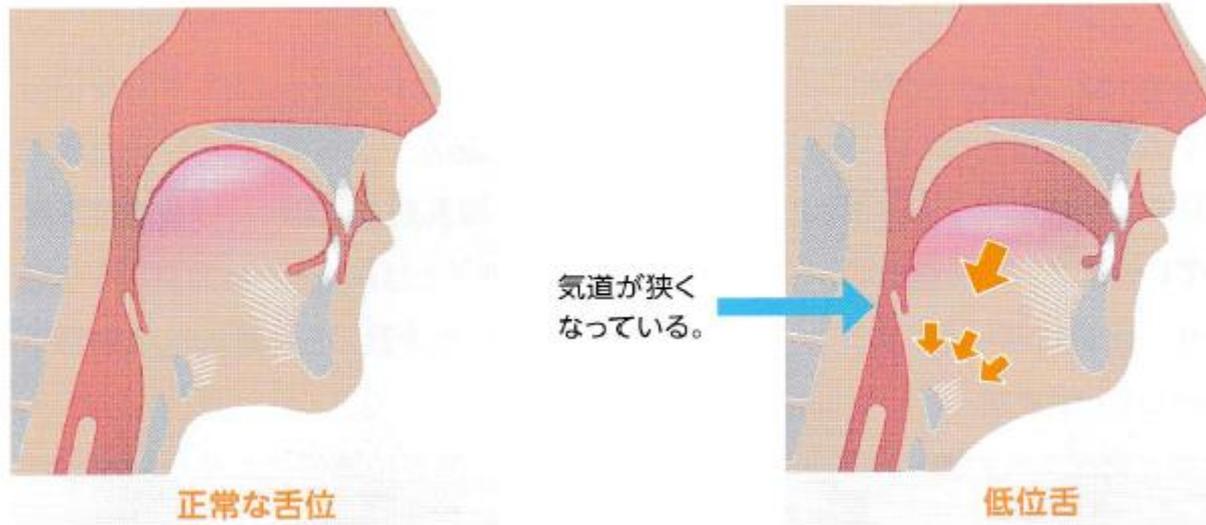
頬と舌によって生まれる咀嚼





歯でかみくだいた食べ物を、舌で唾液とよく混ぜてまとめ、食塊を作ります。

まとまった食塊をノド(咽頭)へと送り込み、ゴックンと飲みます。



嚥下について

(1) 食物の認識

食欲が生じて食物を視覚、嗅覚などを介して認識した瞬間に、これまでの経験をもとに、味、硬さなど食物の性状を連想します。このことによって、食べ始める前に唾液、胃液の分泌がさかんになり、食べる準備が整えられます。

(2) 口腔への取り込みから咀嚼：嚥下のための準備

口唇、歯を使って食物を口腔内に取り込んだ後、歯、表情筋、咀嚼筋、舌筋などにより、食べ物を複雑に動かしてかんだり、押しつぶしたりしながら唾液と混ぜて飲み込みやすい適当な大きさの塊、すなわち食塊を作り出します。

(3) 食塊の舌根部、咽頭への送り込み

食塊が口腔から舌根部へと移動する段階であり、舌運動が主体をなします。この動作は、随意的にコントロールできます。舌運動は舌筋の動きにより行われます。

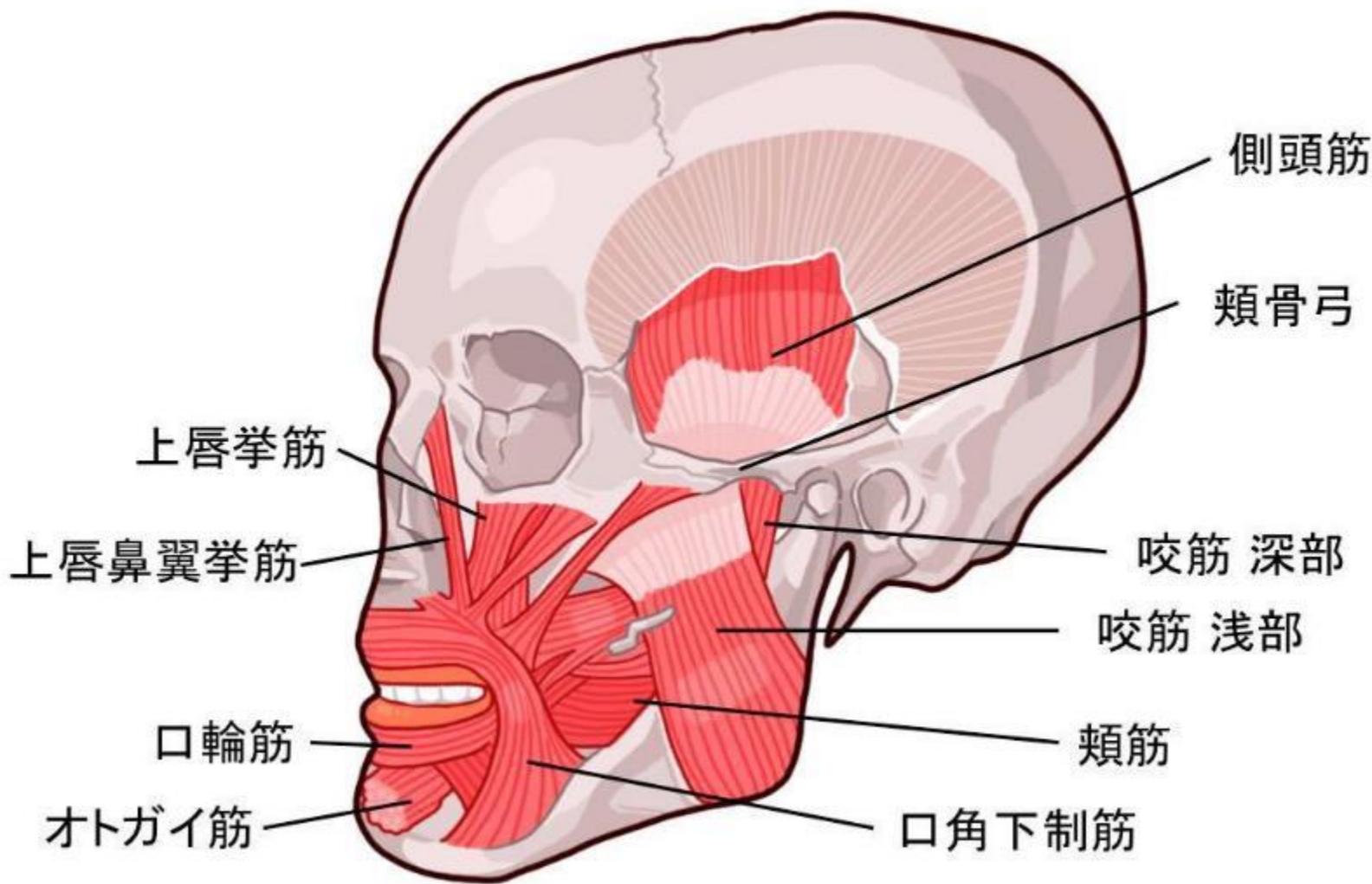
(4) 咽頭通過、食道への送り込み

咽頭に入った食塊が食道に入るまでの時期で、運動はすべて嚥下反射(不随意運動)によって行われます。正常では、1秒以内に食道に送られます。食塊が舌の後部に達し、軟口蓋、咽頭、喉頭蓋の粘膜中に分布する知覚神経が刺激されると嚥下反射が起こります。

(5) 食道の通過

食道入口部より胃までの食塊の移動で、蠕動運動と重力により行われます。蠕動波の移動速度は2~4cm/秒で、食道に入った食塊は4~6秒で胃に到達します。

〈咀嚼筋と口腔周囲筋 側面〉



オーラルケアについて

器質的オーラルケア：お口の中を清潔に保つケア

機能的オーラルケア：オーラルリハビリテーション

嚥下体操、パタカラ体操、唾液腺マッサージ等

続けていくことが最も重要！



健口リハビリカレンダーの活用

1. 問題点の抽出
2. 課題点と期待できる効果についての理解



行動計画（健口リハビリカレンダー）をたてる

具体的に

短い期間で

達成しやすいように

1. 問題点の抽出

自分のお口の状態を知ってみましょう

1 現在の自分のお口の状態を知ることから始めてみましょう。

チェックシート

当てはまる項目にチェックを入れてください。

課題

①口臭が気になる

②歯や入れ歯がネバネバする

③硬いものが食べにくい

④自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい

⑤食べ物や薬が飲み込みにくい、口の中に食べ物が残りやすい

⑥しゃべりにくい

⑦口が乾きやすい

⑧味がわかりにくい

▶ お口の清掃
について

▶ かむ力
について

▶ 飲み込み
について

▶ 唾液
について

現在のお口の状態から、課題を大まかに知ることができます。
何か課題が見つかりましたか？

チェックに記載漏れがないか確認

課題を選択していただく

2. 課題点と期待できる効果

❷ 課題を解決するとどのような効果が期待できるでしょうか、イメージしてみましょう。

課題	その結果…	期待できる効果
お口の清掃	お口をキレイにすると	<ul style="list-style-type: none">・口臭がなくなる・肺炎予防になる・お口の病気の予防になる
かむ力	かめるようになると	<ul style="list-style-type: none">・表情が若々しくなる・認知症になりにくい・栄養状態がよくなる・食事(形状)の種類が増える
飲み込み	飲み込む力をつけると	<ul style="list-style-type: none">・むせにくくなる・しゃべりやすくなる・食事がスムーズにできる
唾液	唾液を出やすくすると	<ul style="list-style-type: none">・味がよくわかる・むし歯予防になる・入れ歯が安定する・飲み込みがスムーズにできる

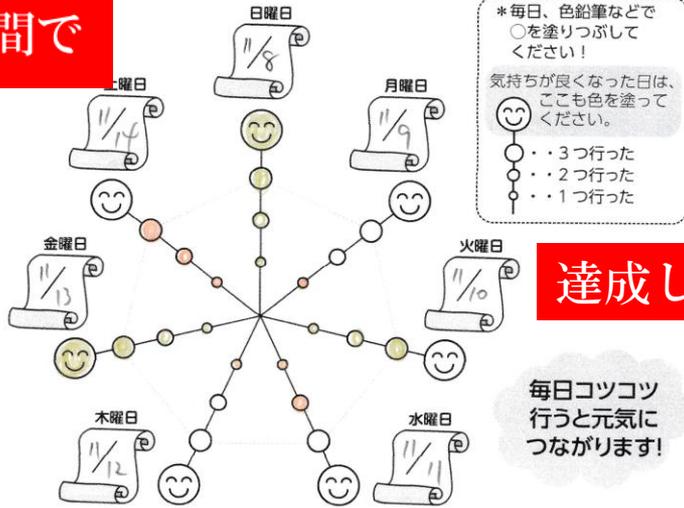
この中で自分が解決したいことから始めてみましょう。
具体的な解決方法を次のページから選んで実践してみましょう。

健口リハビリカレンダーの活用

◆◆「健口リハビリカレンダー」◆◆

目標: いままでよりおいしく食べたい、肉魚おしぼりしたい	氏名: [REDACTED]	
課題	行うこと	いつ行う
飲みこみ	ネン下体操	おふろの前
が液	マッサージ	3時ごろ
そうじ	歯ブラシ もがらし	寝る前

短い期間で



〈一週間後の変化〉

- お口の臭いが気にならなくなった
- お口が潤うようになった
- 会話が楽しくなった
- 飲物・食事が美味しく感じる
- 飲み込みやすくなった
- その他 []

〈一週間後の今のお気持ちは…〉



お疲れ様でした！

けんこう 2 健口リハビリカレンダーの作成

具体的に

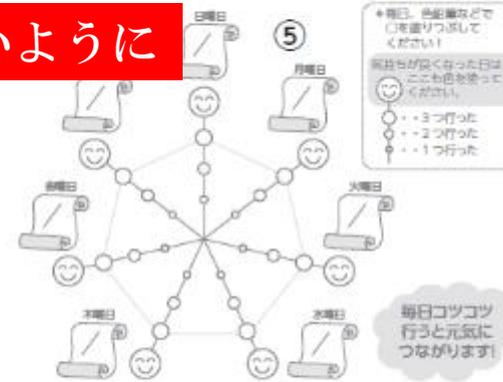
①目標	②課題	③行うこと
できる自分ください	質問票でわかった課題を記入してください 複数ある場合は気になるものから順に記入してください	課題に合った方法の中から容易に行えそうなことから順に記入してください

◆◆「健口リハビリカレンダー」◆◆

目標: ①	氏名:	
課題	行うこと	いつ行う
例: 飲みこみ	嚥下体操	起床前
②	③	④

④いつ行う
具体的に毎食前、毎食後、寝る前などと記入してください
毎日行います

達成しやすいように



⑤日付
計画を作成したその日の曜日の欄から時計回りに一週間の日付を記入してください

〈一週間後の変化〉

- お口の臭いが気にならなくなった
- お口が潤うようになった
- 会話が楽しくなった
- 飲物・食事が美味しく感じる
- 飲み込みやすくなった
- その他 []

〈一週間後の今のお気持ちは…〉



お疲れ様でした！

⑥一週間後の変化
一週間計画を実行した後、お口の中で気がついたことをチェックまたは記入してください

⑦一週間後のお気持ちを5つの中から最も近いものを塗ってください







吉村洋文(大阪府知事) 

@hiroyoshimura



大阪には5500もの
歯科医院があるが
クラスター発生はゼロ
感染対策の賜物と思う・・・。

ツイートより 西武幹

歯科医院では、30年以上前から

B型・C型肝炎、HIVをはじめとする感染症に対して、

感染防止対策に積極的に取り組んできました。

さらに、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、対策を強化しております。

今後も手を緩めることなく、一層の感染防止対策に努めて参ります。

**新型コロナから
患者様やスタッフの身を守るため、
会員歯科診療所では感染予防のために
日々努力しています。**



一般社団法人
大阪府歯科医師会

お問い合わせ

東淀川区歯科医師会在宅歯科ケアステーション

06-6328-9593（歯科医師会事務局）

月～土（10：00～14：00）

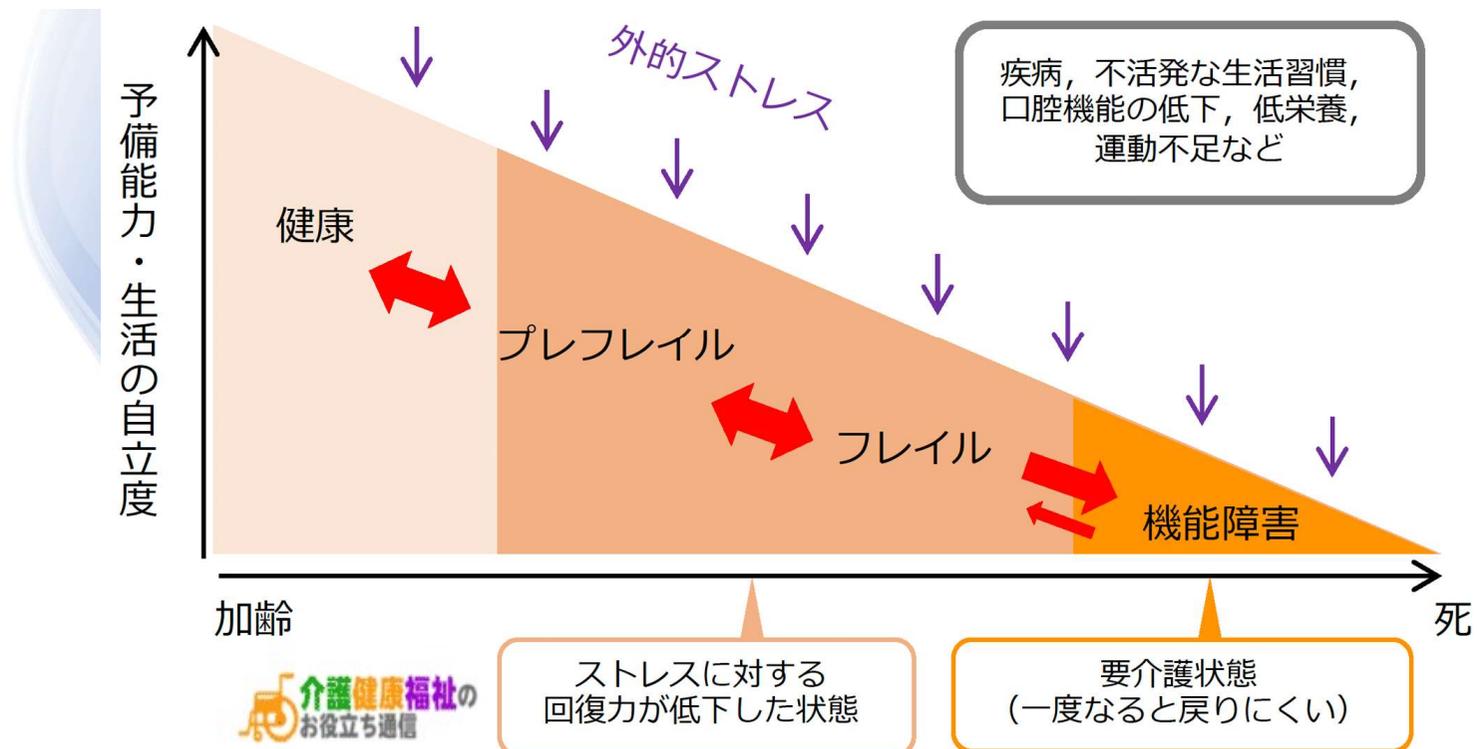
身体活動とフレイル予防

訪問看護ステーション新樹
取締役 理学療法士
山崎孝大

本日の内容

- ・ 身体フレイルとその実態
- ・ 訪問看護のリハビリでの事例
- ・ 評価の種類と継続評価の重要性
- ・ 体操の紹介（動画あり）
- ・ まとめ（みんなで共通の認識を持つ）

身体機能の フレイル



身体的なフレイル

- 力が出ない
- 動けない
- 食べれない



精神的なフレイル

- だるい
- 何もする気にならない
- 生活の張り合いがない



社会的なフレイル

- 人と付き合いが少なくなった
- 一人で食事が多くなった
- 家から出なくなった



図1 フレイルの概念

(荒井秀典編集 フレイルハンドブック ポケット版 ライフ・サイエンス 2016 p3より引用改変)

感染予防と身体活動の実態調査

- 2020年1月と4月を比較
- 対象は74±6歳、男女比1対1、1000名分集計

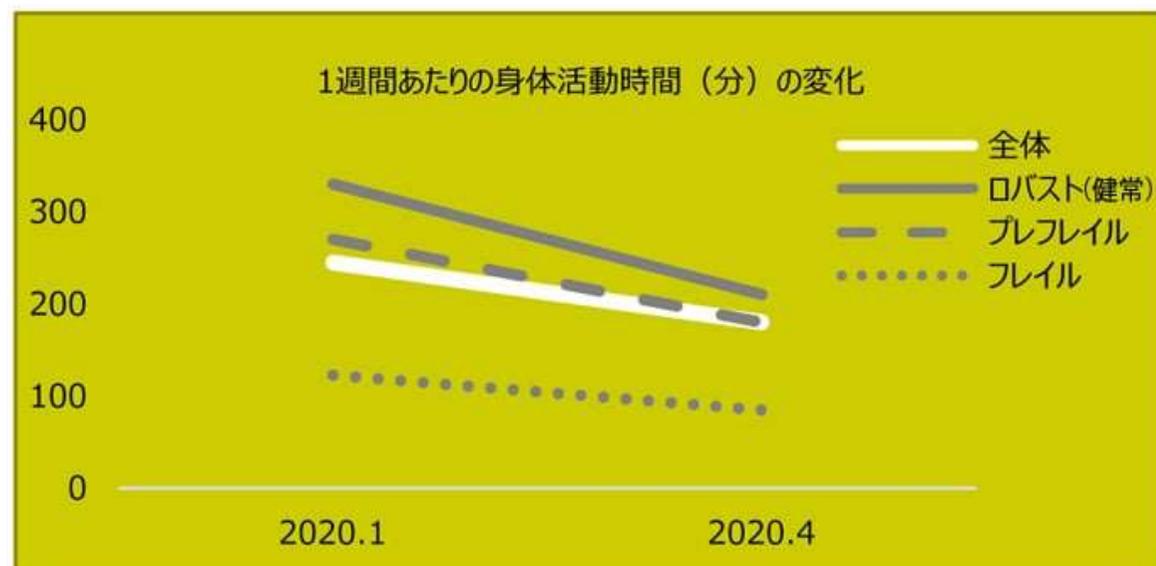
基本チェックリスト

8点以上：フレイル

3-7点：プレフレイルと定義

3点以下：健常とした

身体活動時間が約3割減少



国立長寿医療研究センター

事例① キーワード：拘縮

- H様(60歳代、男性、要介護3)

疾患：脳出血後左半身麻痺、高血圧、糖尿病、脂質異常症

コロナ禍：緊急事態宣言や感染者数の動向でお休み。

状態：麻痺側上下肢の拘縮が進んだり、
日常生活動作面に影響が出ているが、能力維持はできた。

対策：電話での聞き取り。自主トレ、ストレッチ指導。姿勢意識。

事例② キーワード：精神

- U様(70歳代、女性)

疾患：慢性炎症性脱髄性多発神経炎(難病)

コロナ禍：緊急事態宣言中はお休み。

状態：ADLは自立されているが、外に出る機会も少なくなり、筋肉が硬くなって痛みが生じたが、能力低下はなし。友達が多いが外出自粛により精神面の問題も生じた。

対策：自宅でできることや散歩、自主トレなどを指導。

事例③ キーワード：受診

- K様(80歳代、女性、要介護2)

疾患：関節リウマチにて上下肢に変形、疼痛があり、
両股関節・膝関節人工関節置換術をされている。

コロナ禍：緊急事態宣言や状況を見てお休み。

状態：多科受診あり、日頃の受診が外出の機会となっていたが、
電話での状態確認で薬の処方ができるようになり、
活動量が減り、筋力・体力の低下や疼痛増悪を認めた。

対策：電話での聞き取り。自主トレ指導を実施。能力低下なし。

事例④ キーワード：施設

- R様(80歳代、女性、要介護3→5)

疾患：アルツハイマー型認知症、高血圧症、脂質異常症

コロナ禍：施設の判断で約3か月間、介入不可となった。
ご家族が15分の予約で面会をしていた。

状態：MMSEが15点→7点。独歩可能から車いす介助に。

対策：ご家族との連絡は密に取っていたが、機能・能力低下。

身体機能評価（フレイルを疾患と捉えたい）

Functional Independence Measure (FIM) によるADL評価

- ✓ 「運動ADL」13項目と「認知ADL」5項目で構成
- ✓ 各7～1点の7段階評価（合計：126点～18点）

自立	7点	完全自立
	6点	修正自立
部分介助	5点	監視
介助あり	4点	最小介助
	3点	中等度介助
完全介助	2点	最大介助
	1点	全介助

運動項目										認知項目							
セルフケア					排泄		移乗		移動	コミュニケーション		社会認識					
食事	整容	清拭	更衣(上半身)	更衣(下半身)	トイレ動作	排尿コントロール	排便コントロール	ベッド・椅子・車椅子	トイレ	浴槽・シャワー	歩行・車椅子	階段	理解(聴覚・視覚)	表出(音声・非音声)	社会的交流	問題解決	記憶
運動項目 計91～13点										認知項目 計35～5点							
合計 126～18点																	

様々なフレイルの評価シート

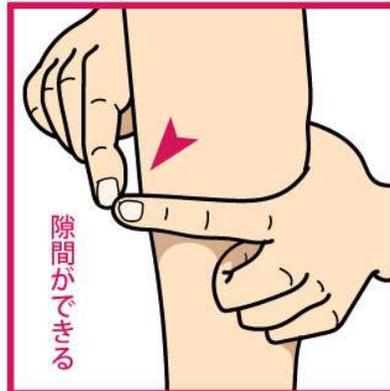
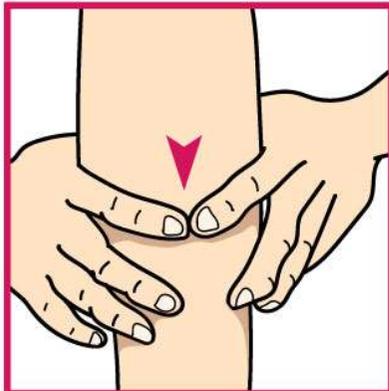
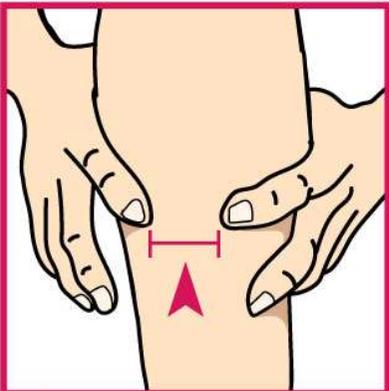
・指輪っかテスト

・イレブンチェック

囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



低い

高い

- ・基本チェックリスト
- ・サルコペニア診断
- ・管理栄養状態評価表...

① 健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
② 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	はい	いいえ
→ 2項目のうち、 1つでも 右側の答えに当てはまれば要注意		
③ 「さきいか」「たくあん」くらいの堅さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
⑤ 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
⑥ 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
⑦ 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
⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

→ 9項目のうち、**4つ以上**右側の答えに当てはまれば要注意

東京大高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授への取材を基に作成)

フレイルの評価シートの検討

- ・ 口腔機能、栄養
- ・ 身体機能、活動
- ・ 社会活動、外出、認知面

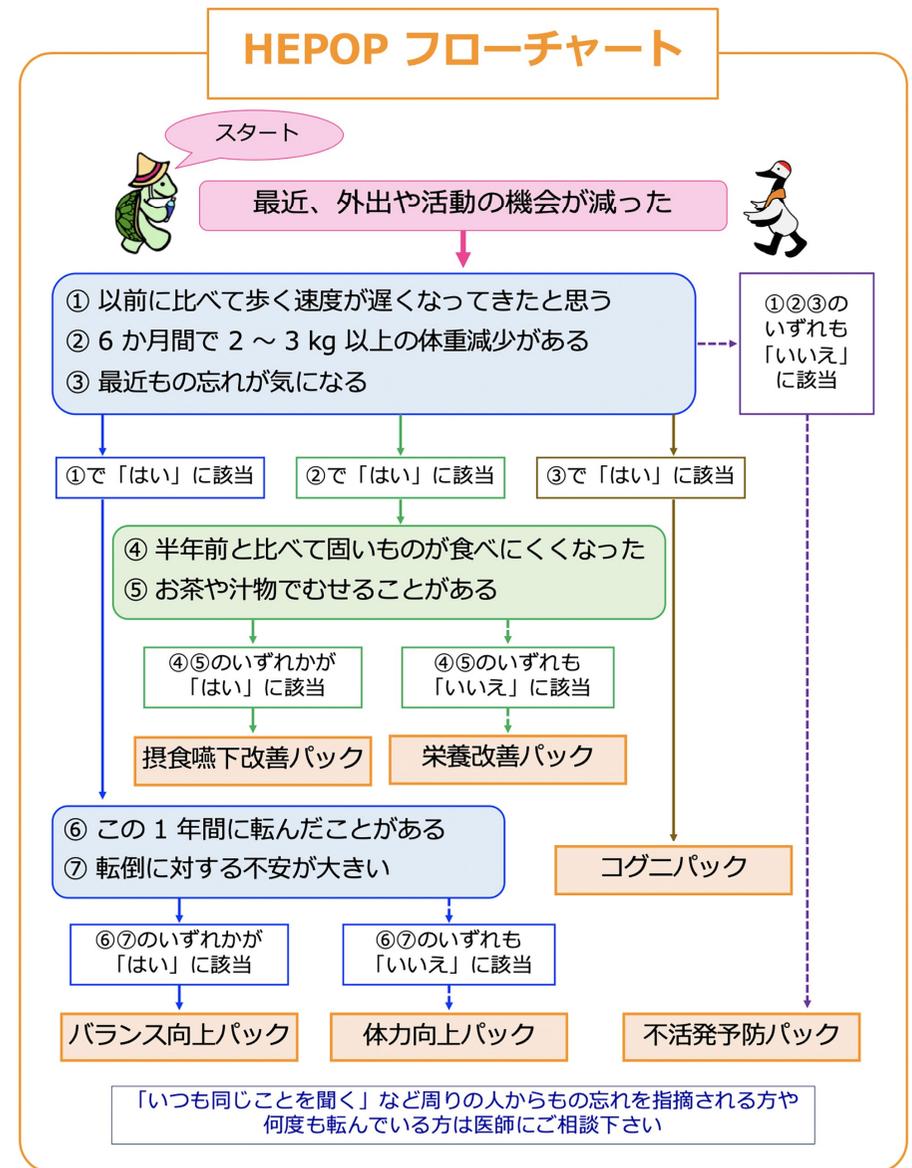
上記の項目を盛り込み、継続した評価に利用しやすく、数値で、利用者様にもわかりやすいシートの作成したい。

HEPOPフローチャート

- ・フレイルチェック
- ・運動（10分コースを紹介）

質問の結果で、
6種類の運動の中から
自身にあった運動ができる

国立長寿医療研究センター



質問項目は以下から一部引用改変
簡易フレイルインデックス(山田実, 荒井秀典; J Am Med Dir Assoc. 2015
Nov 1; 16(11): 1002.e7-11; 主幹: 荒井秀典編集: 長寿医療研究開発
費事業 (27-33) 『フレイル診療ガイド2018年版』, ライフ・サイエンス,
2018, p8), 後期高齢者の質問票/基本チェックリスト (厚生労働省)

©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

バランス向上パック

- 以前よりも歩く速度が遅くなってきたと思う
- 1年以内に転んだことがある
もしくは
転倒に対する不安が大きい

難易度：低

ストレッチ：肩と背中を伸ばす

10秒 3回



- 左肩の両腕を外側に開き、胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。

背中や腕、肩に痛みのある方は無理しないで

履いて行う運動：膝を伸ばす

左右 10回ずつ 2セット



- 膝を伸ばしたところで、3秒止めます。
- つま先を持ち上げると、効果的です。

全身の運動：椅子からの立ち降り

30回



- 赤線の部分を意識しながら、ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと降ります。
- 膝すじをしっかり伸ばして、軽くお辞儀をするように立ち上がります。

膝に痛みのある方は、背骨の隙間を入れるなどして膝関節を少し曲げて、無理のない範囲で

ストレッチ：腕と背中を伸ばす

10秒 3回



- 両手を組んで手のひらを天井に向けてるように持ち上げます。
- 肘を曲げないように、背中からゆっくり伸ばします。

肩や腕に痛みのある方は無理しないで

立って行う運動：つま先立ち

30回

足指リウマチの方は実施しないでください



- 両足の指先の方へはむくらはぎ（赤線の部分）に意識を向けて、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
- テーブルの椅子、手すりを持って安全を確保してください

体力向上パック

- 以前よりも歩く速度が遅くなってきたと思う
- 1年以内に転んだことがないかつ
転倒に対する不安はない

難易度：中

ストレッチ：太ももの裏伸ばし

左右 各20秒

深く膝かけすぎて椅子からの転落に注意



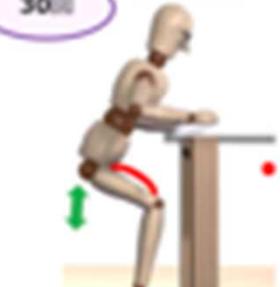
- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

背中や腰、膝に痛みのある方は無理をしないで

スクワット

30回

転倒に注意



- 頭部の方向に太ももに意識を向けながらお尻をゆっくり下ろします。3秒静止してからゆっくりお尻を持ち上げます。
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください
- 膝を曲げすぎて後ろに転ばないように

片足立ち

1分

転倒に注意



- 片方の足を床から少し持ち上げます。
- 30秒経過したら足を逆にして行います。
- バランスを崩しそうな時は、台を持っていない側の足に体重を乗せ、台につかまってください

ストレッチ：ふくらはぎ伸ばし

左右 各20秒



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けるとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。

膝や足の関節に痛みのある方は無理をしないで

つぎ足立位

1分

転倒に注意



- 両足が一直線になるよう、片方のかかとと、もう片方のつま先を合わせて立ちます。
- 30秒経過したら足の位置を左右逆にして行います。
- バランスを崩しそうな時は、後方の足に体重を乗せ、台の手で台につかまってください

足踏み

1分 2セット

転倒に注意



- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。
- 台を持っていない方の脚はしっかり振りましょう。
- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。

不活発予防パック

歩く速度は遅くなっていない
かつ

6ヶ月以内で2-3kgの
体重減少がない

かつ

もの忘れも気にならない

難易度：高

ストレッチ：太もものおもて伸ばし
股関節の手術を受けた方は実施しないでください

左右 各30秒

- 椅子に横向きに座る
- 両もたれ側の足のつま先と膝を前に出し、もう片方の足を後方に広めに開く
- 胸を張り、膝を前方に押し出し、後方の足の太ももの前面を伸ばす

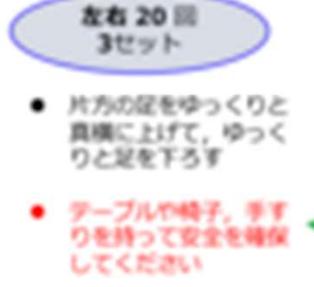


背中や膝、膝に痛みがある方は無理しないで

足の横上げ

左右 20回 3セット

- 片方の足をゆっくりと真横に上げて、ゆっくりと足を下ろす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください

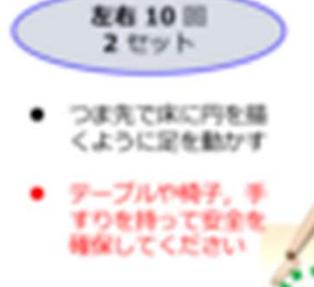


背中や膝、膝に痛みがある方は無理のない範囲で

足で円を描く

左右 10回 2セット

- つま先で床に円を描くように足を動かす
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください



膝に痛みがある方は無理のない範囲で

ストレッチ：背すじ伸ばし
背骨に過剰な負担のある方は実施しないでください

30秒 2セット

- まっすぐ立って背中全体を壁に付ける
- バンザイをして背中を伸ばす

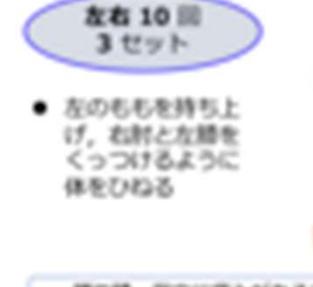


肩や膝、背中に痛みがある方は無理のない範囲で

ツイスト

左右 10回 3セット

- 左のももを持ち上げ、右肘と左膝をくっつけるように体をひねる



背中や膝、背中に痛みがある方は無理のない範囲で

モンキー・ウォーク

3m 10回

- 膝を落として手を組んで前に上げる
- 膝を落としたままの姿勢でゆっくりと歩く



膝に痛みがある方は無理のない範囲で

コグニパック

・最近ものの忘れが気になる

・認知面の強化

できれば毎日、無理なく

少しずつ休みながら

息を止めずに自然な呼吸で

太ももの裏伸ばし+計算

長く伸ばし手立て、椅子からの体圧に注意



- ▶ 10分間につき約3分に1回ほど寝てみてください (10、2、6)
- ▶ 90分間1ずつ約3分ずつ寝てみてください (90、90、90)

目を閉じながら、ゆっくり太ももの裏を伸ばします。

ふくらはぎ伸ばし+思い出し



足の指先を60度開きできるだけたくさん伸ばしてください

- ▶ 「腹」から感じられるもの
- ▶ 3文字の言葉

言葉を考えながら、ゆっくりふくらはぎを伸ばします。

土ももの筋トレ+記憶



高いことを記憶して思い出し覚えてみてください

- ▶ 今まで食べたものの中で一番美味しかったもの
- ▶ 好きな歌と歌っている歌手の名前

色々なことを思い出しながら、片足を前に出して、腕立ての体圧をかけます。膝も尻より前には出さないように。

座って足踏み+認知練習

足踏み運動+言葉を考えながら「3の倍数」で手を叩くリズムでやってみましょう



1 2 3

慣れてきたら、手を大きく振りましょう。4の倍数、5の倍数などもやってみましょう

右手と左手の同時使用 (じゃんけん)

左手

グー → チョキ → パー

繰り返す

右手が
勝つ

パー → グー → チョキ

繰り返す

左手

グー → チョキ → パー

繰り返す

右手が
負ける

チョキ → パー → グー

繰り返す

まとめ ケアチーム協働の重要性

- 専門職種が協働して、コロナ禍のフレイル問題をより意識して、日々の職務にあたる。
- 関わる全ての専門職種が共通の認識を持つ。
- 全員で頻回な声掛けや誘導、指導を行っていく。
- 運動を習慣化できるような工夫、方法を模索する。