

それ、

# フレイルかも？

もっと詳しい情報はこちら！

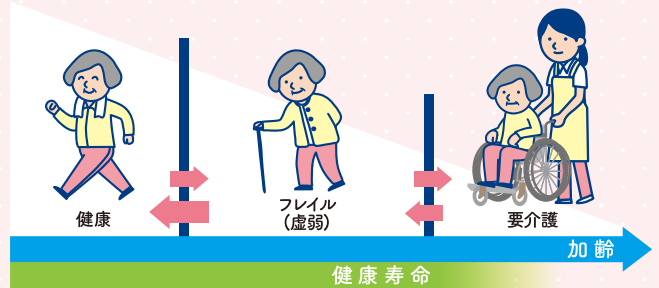


フレイル 健康ふくしま

検索

## 1 フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。



## ✓ フレイル診断チェックシート

✓ 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った



✓ ペットボトルのふたが開けにくくなった  
(握力: 男性28kg、女性18kgより低い)



✓ わけもなく疲れたような感じがする  
(ここ2週間)



✓ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった  
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)



✓ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない



## 何個あてはまりましたか？

1つでも当てはまる人は ▶ **元気なうちから予防しましょう！**

3つ以上当てはまる人は ▶ **すでにフレイル状態です！  
早めの対策で改善しましょう！**

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準 (改定 J-CHS 基準) 一部改変

## 2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



定期的に健康診断を受けて自分の体の状態を知りましょう

- 誘い合って一緒にやれる
- お互いの変化に気付きやすい
- 仲間がいると続けやすい

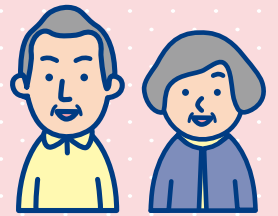


- 独居でも誰かと食事をするとき色々な食品を食べる
- 一緒に食べると楽しい

● 動くことで食欲がわく ● 動いて食べることで筋量・筋力アップ

# フレイル予防のポイントをご紹介します!

無理なくできそうなものからはじめて、継続することが大事です。



## 社会参加

### つながる フレイル予防

#### |できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを維持することがフレイル予防には大切です。

趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。

家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

#### できることから社会参加を!

##### 外出しよう



買い物、通院、散歩に出かける

##### 友人・知人と交流しよう



友人や知人と会うための連絡をする

##### やりがいのある活動に参加しよう



地域の活動を探してみる  
家庭での役割分担をする

##### 他にも

地域では、様々なサロンやオリジナルの健康体操など、多様な活動が行われています。詳しくは各市町村へお問合せください。

## 運動

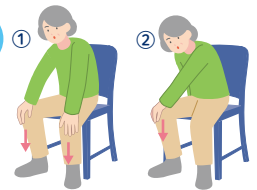
### 動く フレイル予防

#### |今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままでできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

#### 腹筋を意識して力を入れよう! 膝押し腹筋力入れ

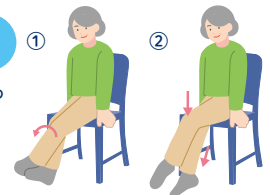
- ①両肘を伸ばしたまま両手を両膝に置き、息を吐きながら膝を押す
- ②片方の手を、手と逆の肘に置き同様に押す(反対側も同様に)。



#### 太ももの筋肉

#### 足首交差

- ①軽く膝を曲げ両足を足首で交差させる
- ②下の足の膝を伸ばし、上の足はそれを妨げるように押しつける(反対側も同様に)。



※ご自身の体調に合わせて無理なく行なってください

## 栄養

### 食べる フレイル予防

#### |たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

- 3食しっかりととりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。

たんぱく質				
肉	魚	卵	大豆	牛乳

1食当たりの量は片手に乗る位が目安!  
(牛乳はコップ1杯)

炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン						
ご飯	海藻	いも	果物	油	野菜	おやつ

毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

※持病がある方は、主治医の指示にしたがってください。

「ふくしま健康応援メニュー」でおいしく、  
オリジナルメニューはコチラ! /  
バランスの良い食事を取りましょう!

[ふくしま健康応援メニュー](#) [検索](#)

## 口腔

### オーラルフレイル

#### |しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらくなることで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、舌滑が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。



#### 食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。

