

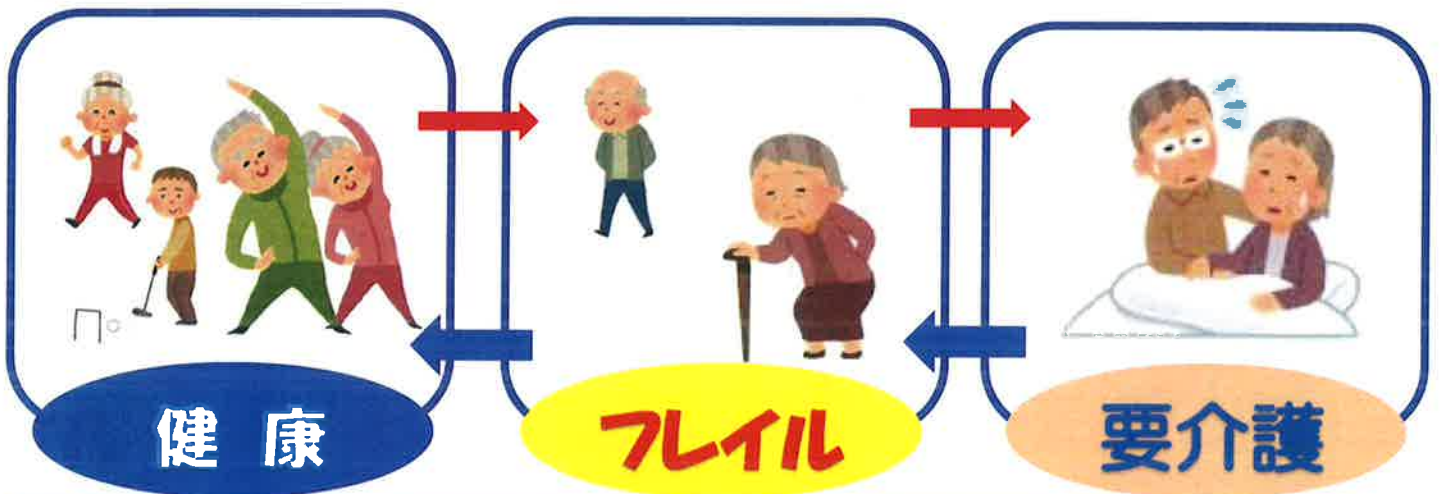
# 健康づくりガイド

～フレイル予防でいつまでもいきいきとした生活を～

## フレイルとは？

年齢を重ねて起こる身体の衰えは、誰にでも起こることです。しかし、「フレイル」は単に筋力低下などの「身体的問題」が原因となるだけではなく、うつや認知機能の低下などの「精神・心理的問題」、閉じこもりや一人暮らしといった「社会的問題」など、さまざまな要因が重なって引き起こされます。

簡単にいうと、「健康な状態」と「介護が必要な状態」のちょうど真ん中で、早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。



## 簡単フレイルチェック

いくつ当てはまりますか？

半年で体重が  
2～3kg以上減った



歩くのが  
遅くなった



疲れ  
やすくなった



筋力（握力）が  
低下した



体を動かす  
ことが減った



※ 1～2項目当てはまる人→プレフレイル（フレイル予備軍）  
3項目以上当てはまる人→フレイルの疑いあり

# フレイル予防の大事な3つの事!

## 活発な生活 (社会参加)



- 1日1回は外出して日常生活の活動を増やしましょう。
- 買い物、散歩、趣味、地域活動など、積極的に外に出る機会をつくりましょう。
- 外出できない日には、電話などを利用してお話ししましょう。

## 食生活 (栄養)



- 低栄養状態による「やせ」に注意し、体重をチェックしましょう。
- 栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べましょう。

## 運動



- 散歩やウォーキングで有酸素運動。
- 足腰の筋肉を筋力トレーニングできたえる。

**「何もしない」では予防できません!**

## ☆食生活 (栄養) ☆

◎フレイルの改善、予防ができる

### 食事のポイント!

中年期は食べ過ぎに気をつけてメタボを防ぐことが食事の基本でしたが、高齢期はしっかり食べて「痩せ」に気をつける食生活に変えていきましょう。主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立は、食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。



◎毎日、10の食品群を食べるよう心がけましょう。



フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています(体重50kgの場合、1日に50g以上)。たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。

たんぱく質を多く含むもの



それぞれ片手にのる程度です。

1日に必要なたんぱく質のめやす



牛乳 200ml

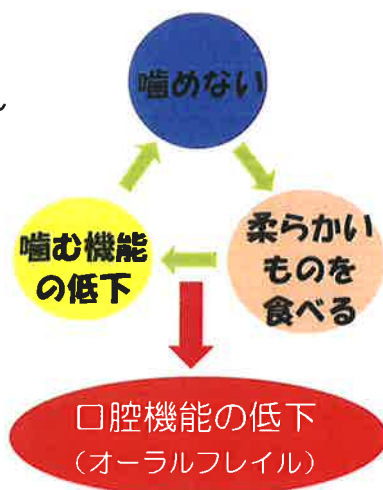


# おいしく食べるためにも必要なお口の健康

## ◎お口の機能も衰える？！

～オーラルフレイルに気を付けよう～

美味しく好きなものを食べるためにもお口の機能維持は大切です。「噛む力が衰える」「飲み込みの力が衰える」「お口のケアを怠る」などによりお口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。右の図のように、噛めないことで柔らかい食べ物ばかりを選ぶようになると、さらに噛む力が衰えるという悪循環に陥ります。



## お口の健康チェック

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった  
(さきいか、たくあんなど)
- お茶や汁物等でむせることがある



※1つでもチェックがいたら要注意

## ◎オーラルフレイルを防ごう！

挑戦してみよう！

### 舌や頬の体操

おいしく食べたり、楽しく話したりするために、必要な口腔機能を高めましょう！簡単にできるお口の体操を日々の習慣にしましょう。



・口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。



・舌を出して上下に動かす。



・舌の先で、くちびるの端に触れるよう左右に動かす。



・口を閉じて頬を膨らましたり、すぼめたりする。

### 飲み込む力を高める体操



#### 頭上げ体操

仰向けに寝て、頭だけをもち上げて足の指先を見る状態を約30秒保つ。



#### 嚙下おでこ体操

手の平とおでこで、押しあいをする。



#### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と、はっきり発音する。(3回程度)

## お口のケアもしっかりと！

お口のケアで重要なのは、歯磨きです。歯磨きは毎食後に行なうことが理想的ですが、1日1回でもしっかり磨く時間をつくりましょう。特に睡眠中は、唾液が減って最近が繁殖しやすくなります。できれば就寝前の歯磨きを念入りに。

### ポイント

- ① 2本ずつ磨く
- ② 小刻みに、歯2本あたり20～30回ほど動かす
- ③ 歯ブラシは軽くもち、軽い力で磨く

# ☆運 動☆

## ◎フレイルの改善、予防ができる運動のポイント！

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化や脳細胞の活性化（認知症予防）に有効だと言われています。

また、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを継続することも大切です。適度な運動が、転倒予防や体力・免疫力も高めてくれます。

やってみよう!!

## 自宅DE簡単筋トレ

### 筋トレの注意点

- ◎呼吸は止めずに、数えながら行いましょう
- ◎反動はつけずにゆっくりと！
- ◎10回程度、1日2～3セットを目安に！
- ◎無理をし過ぎないようにしましょう

### ①スクワット(下肢筋力)



- ・椅子に腰かけ、足は肩幅に開きます
- ・「1.2.3.4」でゆっくりと立ち上がります
- ・「5.6.7.8」とゆっくりもどします

※立ち上がりにくい時は、机などを利用しましょう。

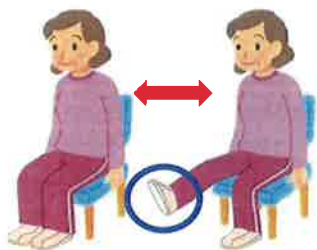


### ②タオルつぶし(内もも)



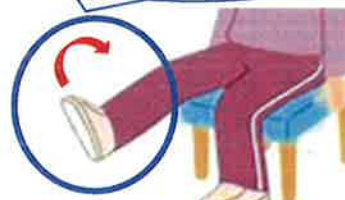
- ・椅子に腰かけ、バスタオルをはさみます
- ・「1.2.3.4」とタオルをつぶします
- ・「5.6.7.8」とゆっくりもどします

### ③膝の曲げ伸ばし(太ももの前)



- ・椅子に腰かけ、なるべく足は閉じます
- ・「1.2.3.4」とゆっくり足を伸ばします
- ・「5.6.7.8」とゆっくり戻します

※「4」の時に、つま先を自分に向けているようにすると効率よく筋肉を動かせます



週に2～3日を目標に日常生活に取り入れましょう!!

筋トレ以外にも...

座っている時間を減らしてからだをよく動かしましょう



ウォーキングや散歩

まずは、日常生活に+10分歩くことを取り入れてみましょう



ラジオ体操



朝・昼・夕と3回やっても大丈夫！



家事・趣味など

楽しみを見つけて積極的に動きましょう



10食品群		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		/	/	/	/	/	/	/
さ	魚介類  生魚のほか、干物やちくわなどの加工品。いか、エビなどの魚介類全般含む。							
あ	油脂類  サラダ油、オリーブオイルの植物油のほか、バターやラードなど動物油も含む。							
に	肉類  牛、豚、鶏肉だけではなく、ウインナーやベーコンなどの加工品も含む。							
ぎ	牛乳・乳製品  牛乳のほか、ヨーグルト、チーズなどの乳製品も含まれる。							
や	緑黄色野菜  ほうれん草、トマト、小松菜、かぼちゃ、にんじんなどの野菜。							
か (に)	海藻類  ひじきやわかめ、もずくなど、乾物でもよい。							
い	いも類  さつまいも、じゃがいも、さといもなどのいも類。							
た	卵・卵製品  鶏卵だけではなく、うずら卵や卵豆腐などの卵製品も含む。 ※魚卵は含まない。							
だ	大豆・大豆製品  大豆そのものだけではなく、豆腐や納豆、大豆製品、枝豆も含まれる。							
く	果物  好みの果物でよい。							
+	主食  ごはんやパン、麺類など。							

※海藻類は、きのこ類も含めます。

※「さあにぎやかにいただく」は東京都長寿医療センター研究所が開発して食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

※食事は、3食しっかりバランス良く食べましょう(\*^▽^\*)