



自分や家族の介護予防について考えよう

「フレイル」を知っていますか？

高齢期に心身の機能が衰え、寝たきりなどの要介護状態になる前段階のことを指す「フレイル」。この「フレイル」状態に早い段階で気づくことができれば、介護の必要な生活を少しでも遅らせることができるというわれています。自分のフレイル状態と介護予防のポイントを確認しましょう。

自分のフレイル状態をチェックしてみよう！

フレイル診断チェックシート



- ✓ 6 ヶ月で2kg以上の体重減少がある
- ✓ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
(1秒間で1m進めない)
- ✓ ウォーキングなどの運動を週1回もしていない
- ✓ ペットボトルのふたが開けにくい
(握力：男性28kg未満、女性18kg未満)
- ✓ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

1～2つ当てはまったら「フレイル一歩手前」なので今から予防を！
3つ以上当てはまったら「フレイル」です！早めに対策を！

(参考：国立長寿医療研究センター 改定日本版CHS基準)

◆フレイル予防のポイント

【社会参加】できるだけ外出や交流をしよう。

家庭の中で役割をもつことや買い物、通院、ご近所や友人とのおしゃべり、地域の活動に参加するなど、できることから社会参加をすることもフレイル予防の1つです。

【運動】週1回以上は動くようにしよう。

ウォーキングやストレッチなど軽めの運動でも良いので、日々コツコツ続けることが大切です。体を動かすことは筋力向上だけでなく、食欲や心の健康にも良い影響をもたらします。

【栄養】1日3食バランス良くしっかり食べよう。

特にたんぱく質を中心に、さまざまな食材を組み合わせて食べることが大切です。また、1食に偏らずに朝昼夕の3食それぞれに食べると筋肉が多く作られます。

【口腔】しっかり噛んで食べよう。

滑舌が悪くなる、食べこぼす、むせるなどの症状がある場合は、お口のフレイルかもしれません。うまく噛めないために、柔らかいものを好んで食べていると噛む機能も低下し

ていき、心身機能の低下にもつながりかねません。定期的に歯科医院を受診し、自分の口の状況をチェックしてみましょう。お口の体操もおおすすめです。

◆介護予防の取り組みの一部をご紹介します

①いきいき百歳体操

住民主体の通いの場「いきいき百歳体操」が各地で行われています。社会参加しながら運動もでき、フレイル予防におすすめです。現在約300人が活動しています。

②元気・いきいき体操

火曜日の午前中に公民館でマットとボールを使った介護予防教室を開催しています。

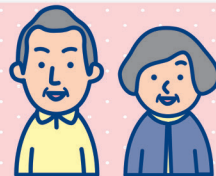
③配食サービス

高齢者または高齢者世帯で、食事準備ができず低栄養状態にある人などへ食事を届けます。食生活改善や在宅での自立と生活の質の向上、また、安否確認も兼ねたサービスです。

※右記事業に關しての問い合わせは、健康福祉課（☎582-1134）までご相談ください。

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、目標などをもち続け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、友人とのおしゃべり、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。

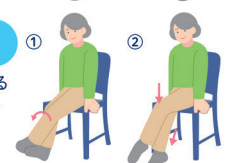
膝押し腹筋入れ

- 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)。



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

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。会話がしづらい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、滑舌が悪くなる、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。



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てみましょう。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、筋肉が多く作れることがわかっています。

たんぱく質				
肉	魚	卵	大豆	牛乳

炭水化物・油脂・ミネラル・ビタミン				
ご飯	海藻	いも	果物	油

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)

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、
バランスの良い食事を取りましょう！

オリジナルメニューはコチラ！
ふくしま健康応援メニュー 検索

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
Tel:024-521-7165 <https://www.pref.fukushima.lg.jp>

