

★ フレイル 予防～若返り大作戦～

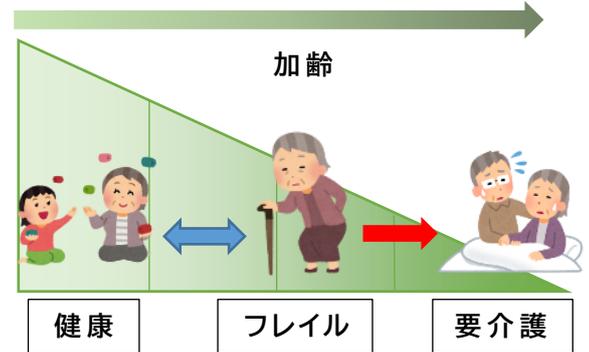
<フレイル(脆弱)とは？>

生活するうえで心身が弱り介護が必要になる危険性が高い状態を指します。

フレイルを招く要因は、糖尿病や高血圧などの持病の悪化、老化や社会参加の減少などによる衰えです。

要介護になると、自立した状態に戻ることは難しいですが、フレイルは予防・回復が可能です。

フレイルを予防する5つのポイントは「食事」・「運動」・「口腔ケア」・「社会参加」・「健康診査」です。



フレイル度チェック

今の自分の状態を知るチェックリストです。回答が右側にあるほどフレイル度が高くなります。定期的にチェックし、回答が左側の太枠になるよう生活改善をしましょう。

No.	質問文		回答	
1	健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
2	心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
3	食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4	口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
5		お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
6	体重変化	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
7	運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
8		この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
9		ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
10	認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
11		今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
12	喫煙	あなたはタバコを吸いますか	いいえ	はい
13	社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
14		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
15	ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

フレイル予防のために大事な 5 本柱



1. 食事

① 欠食しない

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。体力や免疫力を保持しましょう。

<朝食>



<昼食>



<夕食>



② バランスのよい食事をとる

主食・主菜・副菜を揃え、乳製品や果物もとります。市販品を活用しても構いません。



総菜



缶詰

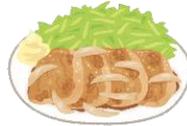


レトルト

介護食用もあります。

③ たんぱく質をとる

肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずを毎食とります。



豚肉の生姜焼き



煮魚



玉子焼き



冷奴

④ 食欲がない時は補食をとる

間食で栄養補給をとります。食べやすい味付け、好きなもの口当たりが良いもの など



おにぎり



サンドイッチ



スープ



栄養補助食品

2. 身体活動(運動)

① 筋トレの前後にストレッチをする

筋力トレーニングを始める前にストレッチを行うことで、転倒やけがを予防します。

② 筋力トレーニングを行う

加齢に伴い筋力は衰えがちです。運動機能低下を防ぐには筋トレを行います。



③ 自分に適した負荷量で行う

自分に合った運動強度で、無理のない運動を続けます。

④ 運動中は水分補給をする

水やお茶でこまめに水分を補給します。



<筋力トレーニング> 5~10回×1~3セット



<スクワット>

<かかと上げ>

<足上げ>



<足踏み>

椅子に座ってもOK



<腹式呼吸>

3. 口腔ケア

●オーラルフレイル～口から始まる老化防止～

口の機能が低下すると全身の病気の危険が高まります！

硬い食べ物を
かめない



やわらかい
食べ物を選ぶ



栄養不足の
偏り



低栄養

生活習慣病

<日頃のケア>

- ・毎食後の歯磨きや入れ歯の手入れ
- ・口や舌を積極的に使う
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・ほほや舌を動かす運動
- ・「パ、タ、カ、ラ」と3回言う
- ・唾液の分泌を促すマッサージ



「歯周病」は全身に影響する病気です！
『糖尿病』『動脈硬化』『認知症』

口の中の健康を保つことは
「体全体の健康」にもつながります。
歯科のかかりつけ医を持ち、
半年に1回は定期検診を受けましょう!!

4. 社会参加

●外出の機会をつくる

地域での役割を持つなど、人と
かかわる活動は、心身の機能の
維持・向上につながります。
1日1回は外出するにして、心と
体を若く保ちましょう。

買い物や移動
のついでにあい
さつや声掛け



手紙、メール、
電話、パソコン
などの活用



地域のイベント、
活動への参加



<通いの場>

回想法を楽しむ、体操クラブ、コグニサイズ、
ラジオ体操、老人クラブ、憩いの家 など
※お問い合わせは地域包括支援センターへ

大切です！
人とつながる心がけ



5. 健康診査

●後期高齢者医療健康診査を受ける

<健康診査の重要性>

後期高齢者医療健康診査は、心身の機能などで衰えているところがないかを調べます。健診の結果から、心身の衰えを指摘されたら、介護予防のための健康づくりに取り組むことが重要です。

通院中の方も年に1回必ず健診を受けてください。

「通院は治療のため、健診は予防のため」

目的が違うからこそ、両方大事です！



「フレイル予防 5 本柱」の実践で
健康を守り続けましょう

★ 放っておくと怖い病気～糖尿病、高血圧～ ★

【糖尿病】

血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり効きが悪くなると、血糖値が上昇します。増えすぎたブドウ糖により血管が傷つけられ**動脈硬化**を進行させます。

<糖尿病の三大合併症>

- ・糖尿病性網膜症…成人の失明原因第2位
- ・糖尿病性腎症…腎不全から人工透析
- ・糖尿病性神経障害…壊疽から下肢切断

●対策は「食事」と「運動」

①1日3食食べる

朝食を欠食せず、食事の量を偏らせない。

②腹八分目、バランスよい食事をとる

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜が揃ったもので、乳製品や果物も取り入れる。

③食事は野菜類から食べ始める

野菜類に含まれる食物繊維が、血糖値の上昇を緩やかにする。(ベジファーストという)

④間食は控える

どうしても食べたい時は、食後すぐに食べる。

⑤運動を取り入れる

食後1時間後に散歩などで活動量を増やす。

【バランスのよい食事】

【副菜】
野菜・きのこ
海藻・こんにゃく

【主菜】
肉・魚・卵・
大豆製品



【主食】
ごはん
パン
めん



牛乳 乳製品



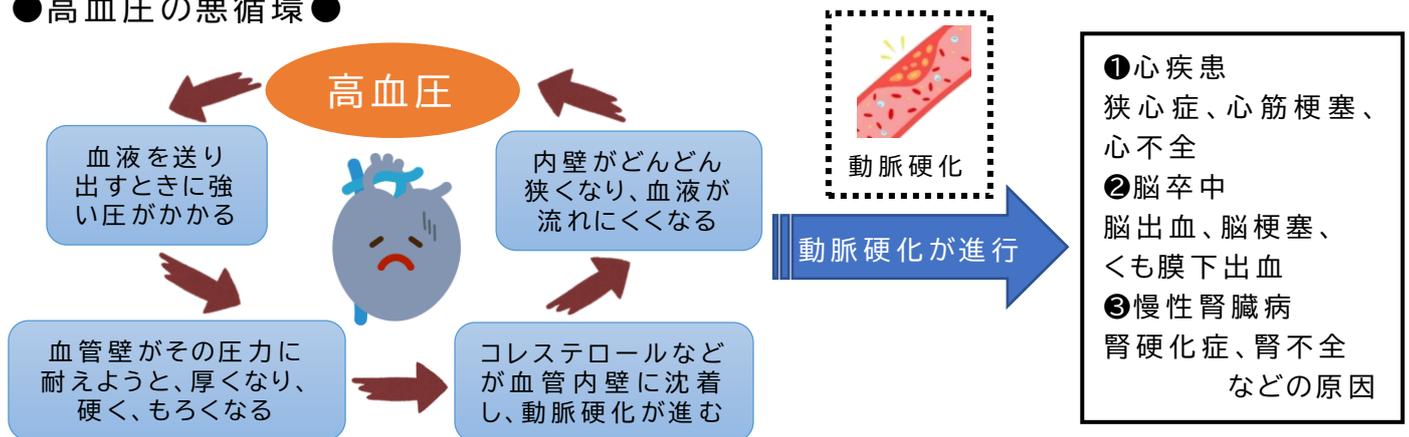
果物

水やお茶

【高血圧】

血圧が高い状態が続くと、強い圧力を受ける血管や心臓に大きなダメージを与え、**動脈硬化**を進行させて、様々な病気を引き起こします。対策は**減塩**です。

●高血圧の悪循環●



【減塩のコツ】

- ① 調味料は、かけずに少量をつけて食べる。
- ② 塩分の多い漬物や加工品は控える。
- ③ 麺類の汁は飲まない。
- ④ 汁物は「具だくさん」の「汁は少なめ」にし、1日1杯までにする。
- ⑤ 天然だし、酸味、香辛料、香味野菜を上手に取り入れる。

<1日の塩分摂取量>

男性：7.5g 未満
女性：6.5g 未満
高血圧の人は 6g 未満



減塩調味料