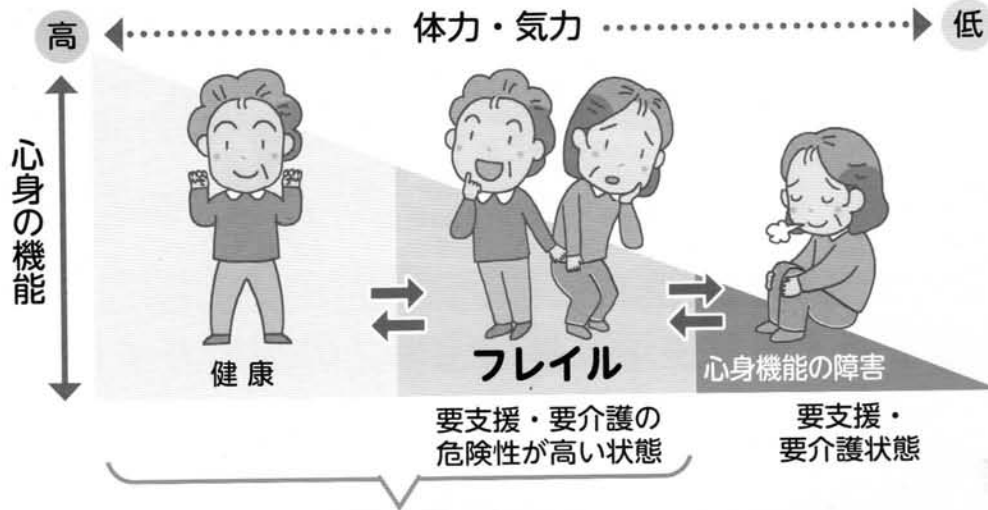


フレイルをご存じですか？



©大田区

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)の低下により要介護に陥る危険性が高まっている状態です。



健康寿命 元気でいきいきと生活できる期間

「健康」な期間を延ばす＝フレイルを先送り(予防)する

健康寿命の延伸につながる

たとえば、これまでしていたことを“やらなく”なったり、“おっくうに”なってきたりしませんか？これもフレイルの重要なサインの1つです。

簡単！フレイルチェック

フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、赤字の回答数を合計してみましょう。赤字が4つ以上あったら要注意。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい・いいえ
	1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい・いいえ
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい・いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい・いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい・いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい・いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい・いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい・いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
社会参加	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい・いいえ
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい・いいえ
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい・いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい・いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい・いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい・いいえ

フレイルにならないためのポイント!

運動 健康長寿は毎日少しの筋トレから

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

● 健康運動の最低限の目安

歩行運動

散歩・ウォーキングなど

足腰の強化や疲れにくい
身体のために

週に150分以上
(1日平均20分程度)

筋力運動

スクワット・かかと上げなど

骨や筋肉の維持のために

週に2回以上

● おすすめの筋力運動

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に「椅子スクワット」

- ・手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10～20回。自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ

「かかとの上げ下ろし」

- ・かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。



栄養 多様な栄養素 (特にたんぱく質) + 口腔

「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう。特にたんぱく質を摂ることを心がけましょう。
多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。
また、なんでもおいしく食べるために口腔の機能を維持しましょう。

● 覚えよう! 毎日食べたい 10 食品群 下の 10 食品群から 1 群で 1 点。毎日 7 点以上*が目標です。

★ さかな



エビや貝、缶詰や練り物、じゃこなども上手に利用して

あぶら



揚げ物・炒めもの・パンにバター、ドレッシングなどでも

★ にく



ウインナーやベーコン、しょうまい、ミートボールなどの加工品も便利

★ きゅうにゅう



チーズ、ヨーグルトなどでも OK

やさい



緑黄色野菜や根菜など多種類の野菜をたっぷり

かいそう



のりやひじきなどの乾物を常備して

に

いも



里芋やさつまいも、長芋も OK

★ たまご



炒り卵、卵豆腐など、少量からでも食べてみましょう

★ だいず



納豆、豆腐や厚揚げ、豆乳なども

く だもの



みかん、バナナやドライフルーツでも

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

★印は、たんぱく質が多い食品です。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した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。

社会参加 活発な外出・社会参加

心も体も健康にする最後の秘訣は「社会参加」

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。
家にこもらず、人や地域とつながりましょう。

○電話やメールを上手に
利用し家族や友人と
交流しましょう。



○感染症対策をして人
や地域とのつながりを
大切にしましょう。



○楽しくてやりがいのある活動が大
切。趣味の活動やボランティア
活動に積極的に参加しましょう。