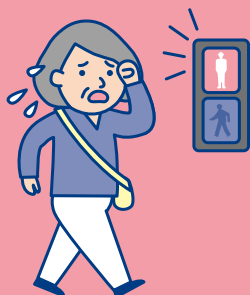


フレイル予防ハンドブック



握力が弱くなった



歩くのが遅くなった



噛めない食品が増えた

フレイル

それ



以前より体重が減った



出かけるのがおっくうになった



お茶や汁物でむせるようになった

かも？



健康



フレイル
(虚弱)



要介護

加齢

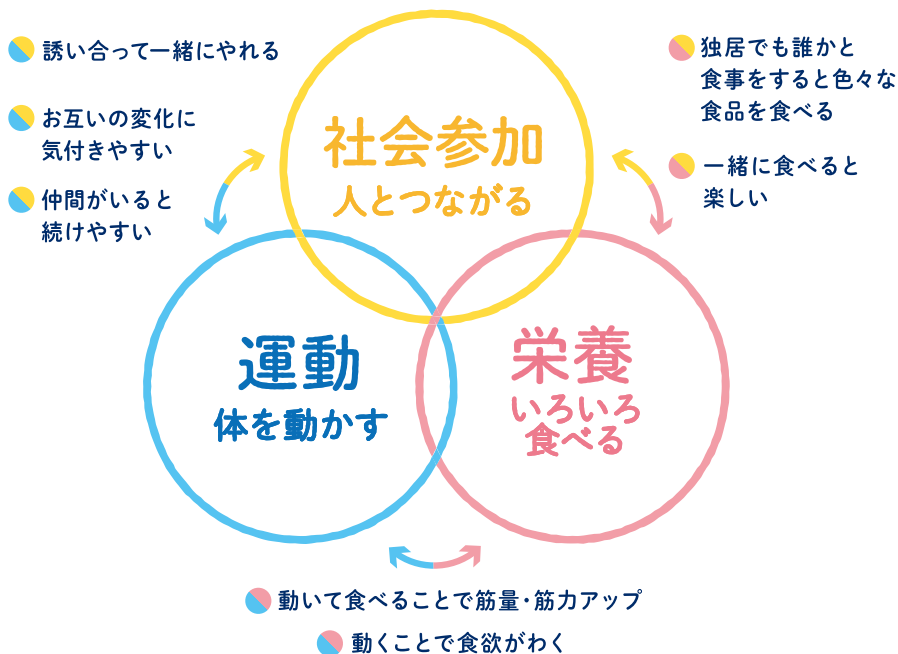
健康寿命

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。

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。



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。

■ 今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

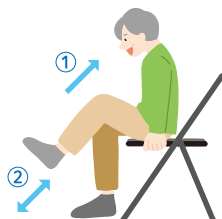
運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままでできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

座ったままでできる筋トレ



手の前方伸ばし

- ①両手をできるだけ前に伸ばす。
- ②骨盤から上半身を前に倒し、両手で床に触ってから体勢を戻す。



もも上げ膝伸ばし

- ①片足の太ももを上上げる。
- ②膝を真っ直ぐに伸ばし、太ももに力を入れる。再度①の太もも上げをしてから足を床に戻す。反対も同様に繰り返す。

体幹に効く筋トレ



骨盤抵抗左右移動

- ①骨盤を左右いずれか一方に移動させ、片足に体重をかけた姿勢から反対側の骨盤に手を置く。
- ②手を抵抗に使う骨盤を移動させる。反対側も同様に。



片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に取り組む。
- ②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。

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。



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

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、口が渴くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいため、普段から気にかけることが大切です。定期的に歯科医院を受診しましょう。



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。



お口まわりの筋トレ

パタカラ体操



- パタカラ体操
- パ・タ・カ・ラを8回ずつ発音する。(1日2セット)
- ①「パ」は唇をはくように。
 - ②「タ」は舌先を上の前歯の裏につけるように。
 - ③「カ」は舌の奥を上顎の奥につけるように。
 - ④「ラ」は舌を丸めるように。

✓ 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)
- ✓ (ここ2週間)
わけもなく疲れたような感じがする
- ✓ 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

1つでもあてはまる人は

元気なうちから予防しましょう!

3つ以上あてはまる人は

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

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



物忘れが気になる



食欲が落ちてきた



1年前に比べて
外出の機会が減った



食べこぼしが多くなった

かも？

フレイル

それ



疲れた感じがある



滑舌が悪くなった



体操などの運動を
しなくなった



転びやすくなった

もっと詳しい情報はコチラ！

フレイル 健康ふくしま

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>

