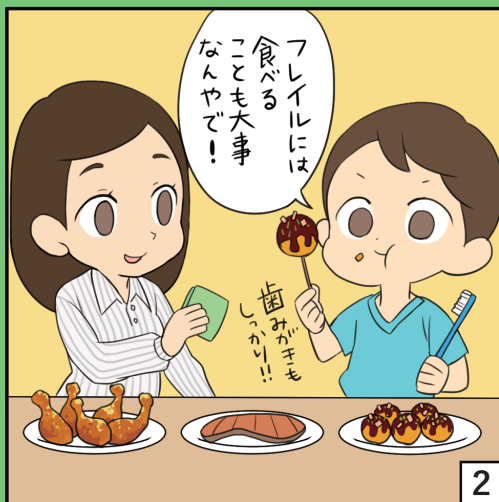
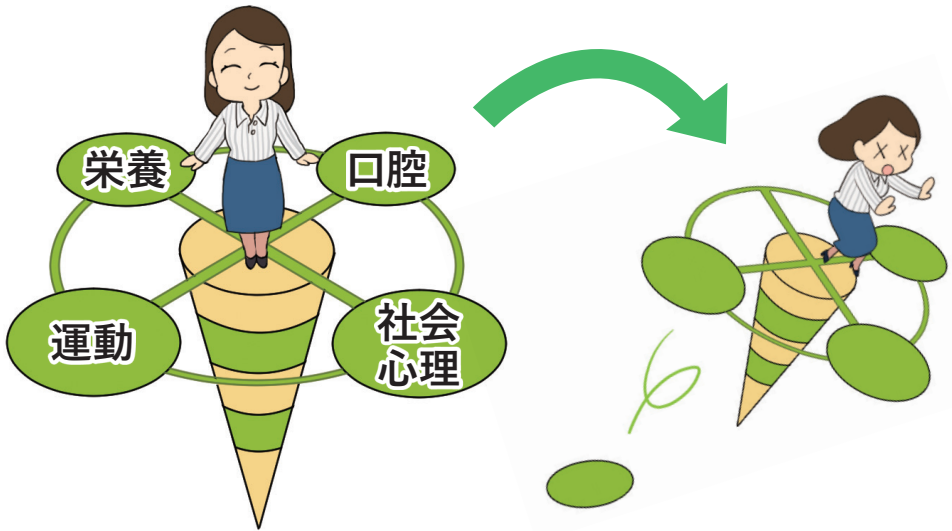


フレイルって 何なん？

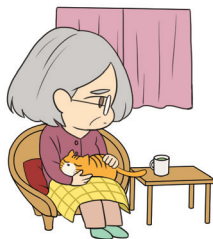


フレイルとは

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルと言います。フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます。

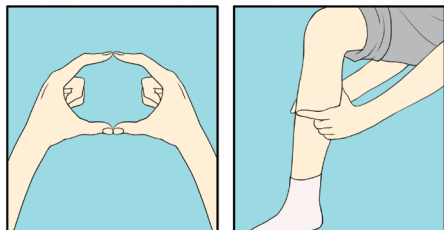


運動、栄養、口腔、社会・心理4つの
機能のバランスが崩れるとフレイルに！



フレイルの可能性をチェックしましょう

1つでも当てはまればフレイルの可能性があるので、それぞれの予防ページを見てください。

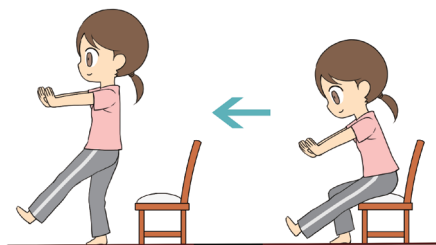


出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢・田中友規 (GGI 2017)

チェック1 両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作ってみましょう。ふくらはぎの一番太い部分の太さ（周囲径）と輪っかの大きさを比較して、輪っかのほうが大きい。

はい

運動のページへ 



チェック2

イスから片足で立ち上がることができない。

はい

運動のページへ 

副菜

野菜の
おかず

主菜

お肉、魚
などのたん
ぱく質
食品のお
かず

主食

ごはん、パン、めん類



チェック3

主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない。

はい

食のページへ 

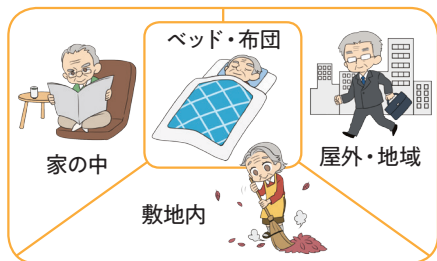


チェック4

お茶や汁物でむせることがある。

はい

口腔のページへ 



チェック5

1週間に1度も外出しない。

はい

社会・心理のページへ 



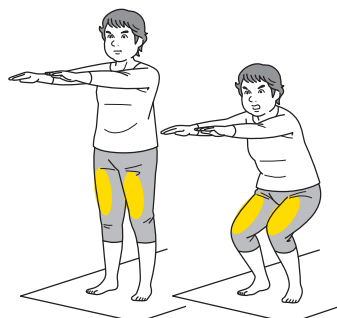
運動でフレイル予防

1日10分(+10分)の筋トレで筋肉を強化しましょう!

筋トレのポイントと注意点

- ① 動きはゆっくり! 3秒で上げて3秒で下ろします。
- ② 回数は辛いと感じるまでやりましょう(限界までやらない!)
- ③ 週3回、できれば毎日続けるとより効果的です。
- ④ 呼吸を止めないで。
- ⑤ 体調の悪いときは無理をしないで。
- ⑥ 持病や痛みがある場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。

スクワット



10回から始めて30回を目指す
太ももの筋肉を鍛えます

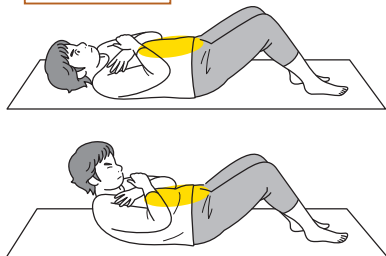
腕立て伏せ



膝つき腕立て伏せ

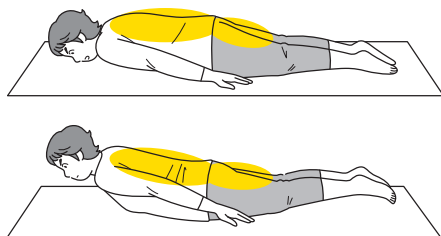
5回から始めて20回を目指す
腕と胸の筋肉を鍛えます

上体起こし



5回から始めて20回を目指す
お腹の筋肉を鍛えます

エビ反り



5回から始めて20回を目指す
背中中の筋肉を鍛えます



食事でフレイル予防

筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりととりましょう

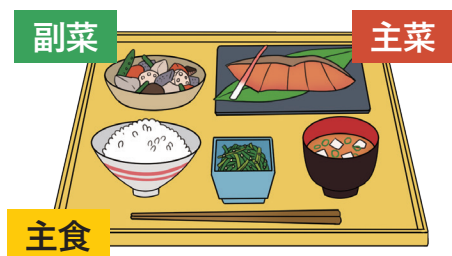
必要なたんぱく質(1日60グラム)※をとるための目安

※日本人の食事摂取基準2015年版 たんぱく質推奨量 (70歳以上) 男性60グラム/女性50グラム

 豆腐 食べきりサイズ 1個 (150g) たんぱく質 7.5g	 牛乳 コップ1杯 (200ml) たんぱく質 6.6g	 鮭 1切れ (70g) たんぱく質 13.7g
 小ちくわ 1本 (26g) たんぱく質 2.6g	 卵 中1個 (50g) たんぱく質 6.2g	 牛肉 薄切り3枚 (90g) たんぱく質 11.5g
 ごはん 中茶碗1杯 (140g) 2杯 たんぱく質 7g	 ロールパン 2個 (60g) たんぱく質 6g	

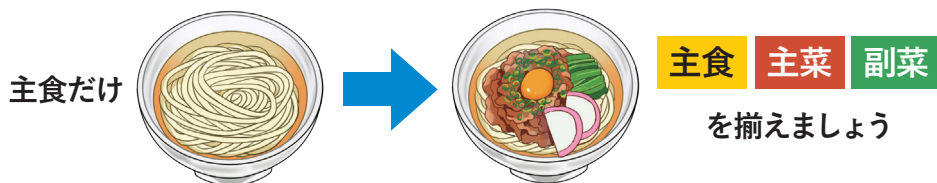
いろいろな種類の食品を食べましょう

1日に20種類の食品を目安に食べるとたんぱく質がしっかりとれます



1日1回は、
主食 主菜 副菜 を
組み合わせた食事を！
(1食で10種類程度の食品がとれます)

麺類なら、具材ののったメニューにしましょう





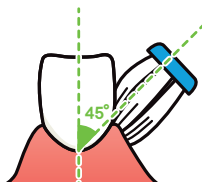
健回でフレイル予防



歯みがき

「磨いている」は「磨けている」ではありません。歯ブラシだけでは不十分。歯と歯の間もしっかり磨きましょう。

歯ブラシのあて方



どの位置をブラッシングする時も歯と歯茎の間に斜めに歯ブラシをあてます。

前 歯



歯ブラシを縦にあて、上下に動かします。

奥 歯



いちばん奥の歯の後ろまで毛先が届くように意識しながら動かします。

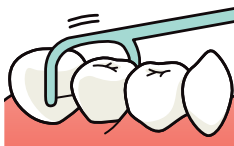


歯科健診

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。



デンタルフロス



歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除きます。

歯間ブラシ



歯と歯の間のすき間やブリッジの部分に使います。ぴったりのサイズを歯科医院で選んでもらいましょう。

たんぱく質をしっかりとるには、お口の健康が必要。歯をみがき、健診を受けて、しっかり噛んで食べましょう。

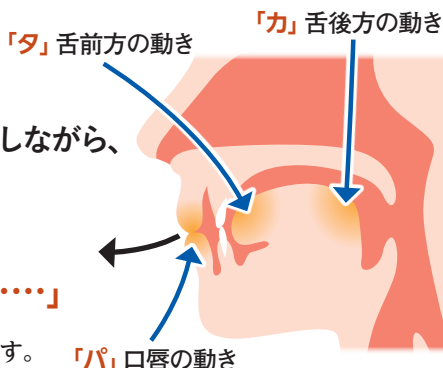


パタカ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「パパパ……」 「タタタ……」

「カカカ……」 「パタカパタカ……」



※歌ったり詩を朗読したり、早口言葉も効果的です。 「パ」口唇の動き

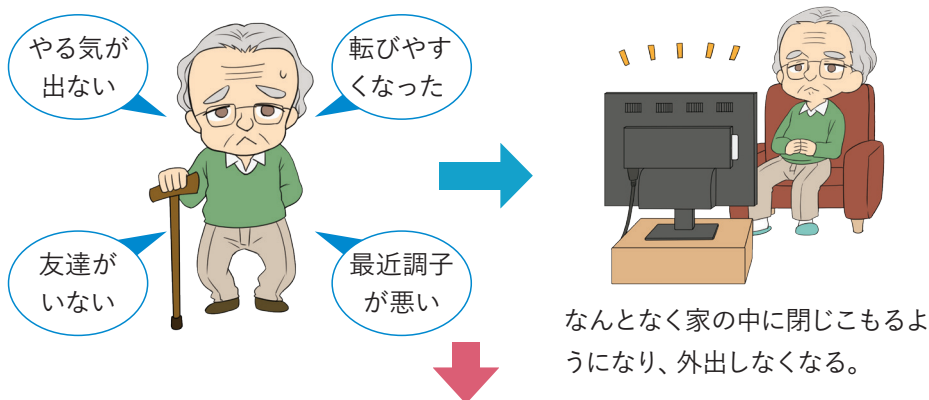
舌やその周りの筋肉が衰えることで、食事でむせたり、咀嚼が難しくなったり、話しくなくなったりします。

予防のために、「パ」「タ」「カ」の発声で、くちびるや舌をよく動かしましょう。

「パ」くちびるのトレーニング 「タ」舌前方のトレーニング 「カ」舌後方のトレーニング

つながりでフレイル予防

社会的・心理的フレイルの原因(きっかけ)は人それぞれ

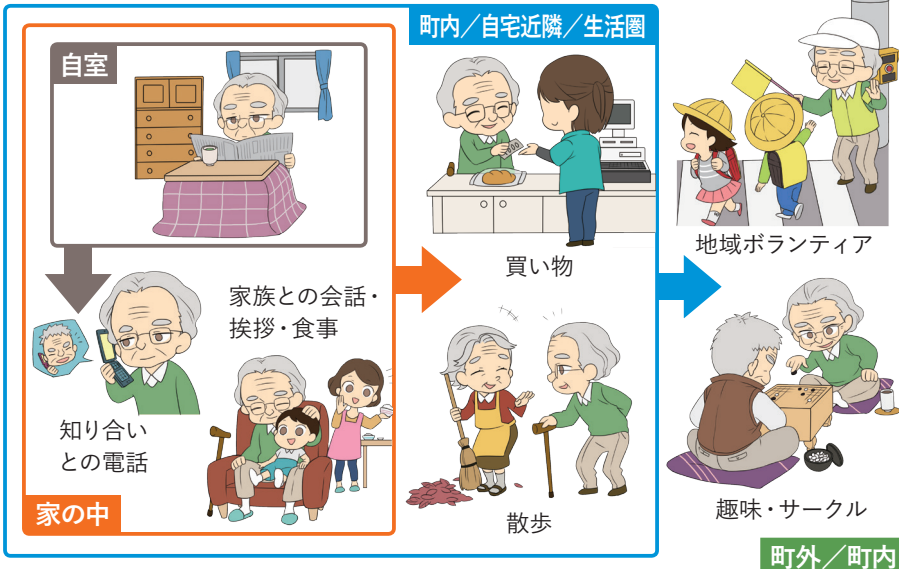


これといった理由もなく気づいたら社会的・心理的フレイル
(閉じこもり、ひきこもりなど) になっているかも……

そこで……

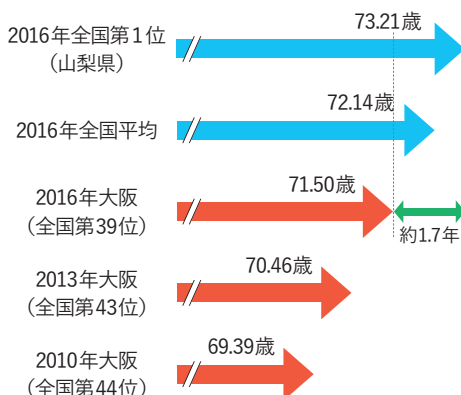
1日**10分(+10分)**のつながりを心がけましょう

まずは自分ができること、興味があることから始めてみましょう!

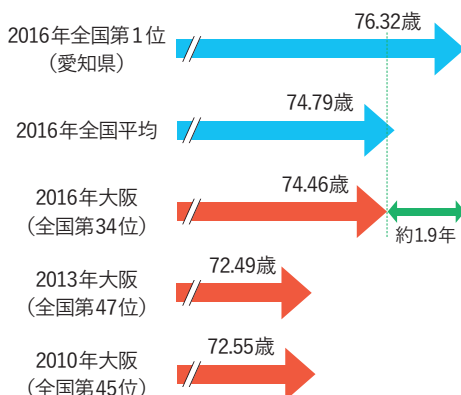


大阪府の健康寿命をみんなで伸ばそう！

男性の健康寿命



女性の健康寿命



参照：厚生労働科学研究「健康寿命のページ」(<http://toukei.umin.jp/kenkoujyumyou/>)

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。大阪府は全国的に見て、健康寿命が長いとは言えません。健康寿命を延ばすためには働く世代を含めたすべての世代で健康づくりに取り組まなければなりません。

おいしく食べて 楽しく運動

しっかり磨いて すっきり健康

みんなで一緒にフレイル予防

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所



〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1

「健栄研」で検索 ➡ <http://www.nibiohn.go.jp/eiken/>