

# 福岡市フレイル予防ガイド

人生をイキイキと元気に歩むために



# フレイル予防に エイール!!



フレイル予防応援団

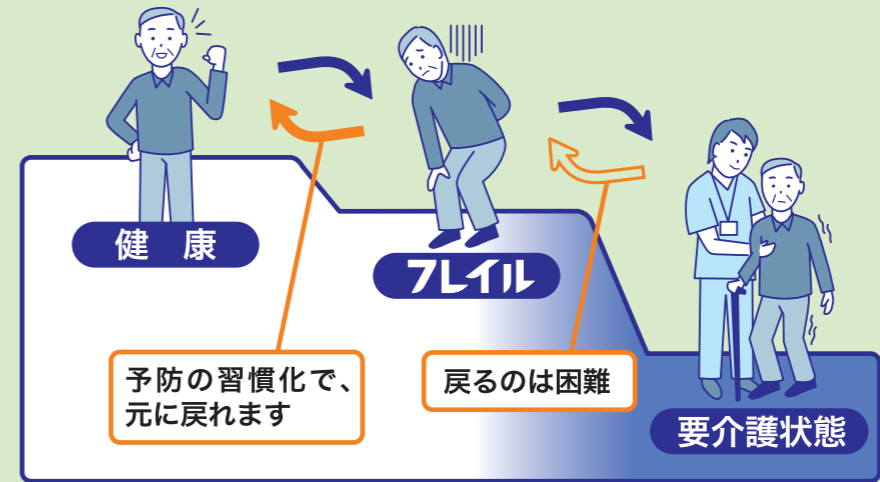
みんなで始めよう! **習慣化!**

**福岡** 何歳でも  
100 チャレンジできる  
未来のまちへ

## フレイルってなに?

フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。

早めに気づいて適切な対策を習慣化すれば、健康な状態に戻ることができます。



この予防ガイドで  
フレイル予防の基本を  
知って、対策の  
習慣化を始めよう!!

我々も  
応援します!



## もしかして フレイルかも? フレイルチェック!!

- 半年間で体重が2~3kg減少した
- からだを動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

あなたの状態を  
☑️チェックして  
みましょう!



☑️が**0**  
健康です!  
この状態を  
維持しましょう

☑️が**1~2**つ  
フレイル予備軍  
フレイルになる前の  
段階で注意が必要です。

☑️が**3**つ以上  
フレイルかも?  
フレイル予防を習慣化  
する努力を始めましょう。

## フレイル予防の3つの柱<sup>プラス</sup>

フレイル予防の基本は、①栄養(+口腔機能)、②運動、③社会参加の3つの柱と、生活習慣病などの予防・重症化予防です。



詳しい内容を  
見てください!



# 1 栄養+口腔機能

高齢期は、食欲やお口の機能が低下しやすく、低栄養になりやすい状態です。低栄養が続くと筋肉が減少してしまうためフレイルにもなりやすくなります。日ごろから、食生活やお口のケアに気をつけましょう。

## まずは、身長と体重から、ご自身の体格チェック！

あなたの体格は？

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI (体格指数)}$$

【BMIの計算方法】例 体重53kg、身長155cmの場合 ▶  $53 \div 1.55 \div 1.55 \approx 22$

BMI 早見表	身長 (cm)									
	140	145	150	155	160	165	170	175	180	
35	18	17	16	15	14	13	12	11	11	
40	20	19	18	17	16	15	14	13	12	
45	23	21	20	19	18	17	16	15	14	
50	26	24	22	21	20	18	17	16	15	
55	28	26	24	23	21	20	19	18	17	
60	31	29	27	25	23	22	21	20	19	
65	33	31	29	27	25	24	22	21	20	
70	36	33	31	29	27	26	24	23	22	
75	38	36	33	31	29	28	26	24	23	
80	41	38	36	33	31	29	28	26	25	

**BMI > 20.0以下**  
**低栄養に要注意!**

身体を動かすためのエネルギー不足、筋肉などを作るタンパク質不足の可能性あり！  
食生活を見直しましょう！

※BMIの基準は65歳以上の方向けです

**BMI > 20.1~24 標準**

**BMI > 25以上 肥満**

## 低栄養を防ぐ3つの食事のポイント！

**ポイント1 1日3食の食事が大事**

朝食、昼食、夕食、1日3食

**ポイント2 主食・主菜・副菜を組み合わせよう**

主食：ごはん、パン、麺類  
主菜：肉、魚、卵、大豆  
副菜：野菜、海藻など

**ポイント3 10食品の中から、毎日7種類以上を目指そう**  
合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さ(魚)、あ(油)、に(肉)、ぎ(牛乳)、や(野菜)、か(海藻)、い(いも)、た(卵)、だ(大豆)、く(果物)

※食事について医師の指示がある方は、指示を守りましょう。

## お口のケアに関する3つのポイント！

**ポイント1 毎日の歯みがき**  
むし歯や歯周病から歯を守って噛める力を維持しよう！

**ポイント2 お口の体操**  
飲み込む力をつけるお口の体操  
★食事前に各5~10回ずつトライ！

- 唇をとがらせ前に突き出す
- 左右にしっかり引く
- 大きく開ける
- 唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す
- 頬をふくらます
- 頬をへこます
- 左右交互に頬をふくらます
- 唇を閉じ上下交互に唇をふくらます

**お口の乾きに唾液腺マッサージ**

耳下腺(じかせん)、舌下腺(ぜっかせん)、顎下腺(がっかせん)

顎下腺(がっかせん) ポイントは3ヶ所!!

耳下腺：親指以外の4本の指を頬にあて後ろから前に向かって回す【10回程度】

顎下腺：耳の下から顎の先まで5ヶ所くらいを順番に親指で押す【5回ずつ】

舌下腺：両手の親指を揃え、顎の下から突き上げるようにゆっくりと押す【10回程度】

**ポイント3 歯科健診**  
定期的に、かかりつけの歯科医院で歯科健診を受け、お口の状態のチェックやお口の清掃をしてもらいましょう。

**コラム 自分で行う“指輪っか”テスト**  
ふくらはぎの太さを自分で測って、足の筋肉量を確認するテストです。

椅子に座り、ふくらはぎの一番太い所を力を入れずに軽く囲みます。

太くて囲めない → 筋肉量は足りています。

ちょうどいい → 筋肉量が減っている可能性あり!

隙間ができる → 転んだり、骨折したりするリスクがあります。

## 2 運動

体力・筋力を保つことはフレイル予防に重要です。日頃から、意識して体を動かしましょう。



さあ、やろう！

その他にも...

### ポイント 1 日常生活で意識して体を動かそう



- 正しい姿勢を意識して座りましょう
- ゴロ寝の時間を減らしましょう
- 買い物や散歩で外出しましょう

### ポイント 2 おうちでできる簡単トレーニング

① **ふくらはぎの筋力アップ**  
つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返す【10～20回】

② **ひざ上の筋力アップ**  
ひざをまっすぐ上げて5秒保ち、ゆっくり降ろす【片足5～10回ずつ】

③ **足をもち上げる筋肉(腸腰筋)の筋力アップ**  
ひざを胸に引上げ5秒保ち、ゆっくり降ろす【片足10回ずつ】

④ **足腰の筋力アップ**  
足を肩幅に開きゆっくり腰を下ろし、ゆっくり立ち上がる【3～10回・1日3セット】

⑤ **バランス能力アップ**  
床につかない程度に片足をあげ、そのまま1分間保つ【左右1分間ずつ・1日3回】

無理せず続けて運動を習慣にしよう！

## 3 社会参加

人との交流や社会とのつながりは、フレイル予防に効果的です。

### 出かけよう！人と話そう！活動に参加しよう！

**ウォーキング**  
有酸素運動は、脳の血流が増すため、認知症予防にも効果が期待できます。

**地域・ボランティア活動**  
(例) 傾聴ボランティア

**趣味**

**就業**

**フレー!! フレー!!**

積極的に、行動に移してみよう！

## +1 生活習慣病などの予防・重症化予防

**年に一度は、健診を！**  
生活習慣病の発見・重症化予防のために健診を受けましょう。

**専門家に相談を！**  
気軽に相談できる医師・歯科医師・薬剤師がいると安心です。持病がある人は、定期的に受診し重症化を防ぎましょう。



### 福岡市介護予防応援WEBサイト「みんなでよかトレ」

フレイル予防・介護予防に住民全体で取り組む「通いの場(よかトレ実践ステーション)」の情報などフレイル予防・介護予防に関する情報が満載です。



福岡市では、介護予防に効果的な6つの体操を「よかトレ」と名付け、日々の生活に取り入れることを推奨しています。WEBサイトでは、「よかトレ」動画を視聴することができます。



詳しくはこちら

### 高齢者の相談窓口

#### いきいきセンターふくおか (地域包括支援センター)

福岡市が設置する高齢者のための相談窓口です。市内57か所あります。



詳しくはこちら

人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報やイベントのお知らせをLINEで配信中！「友だち追加」はこちら



福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択

発行：福岡市福祉局地域包括ケア推進課  
TEL. 092-711-4373 FAX. 092-733-5914