

フレイル予防に エイブル!!

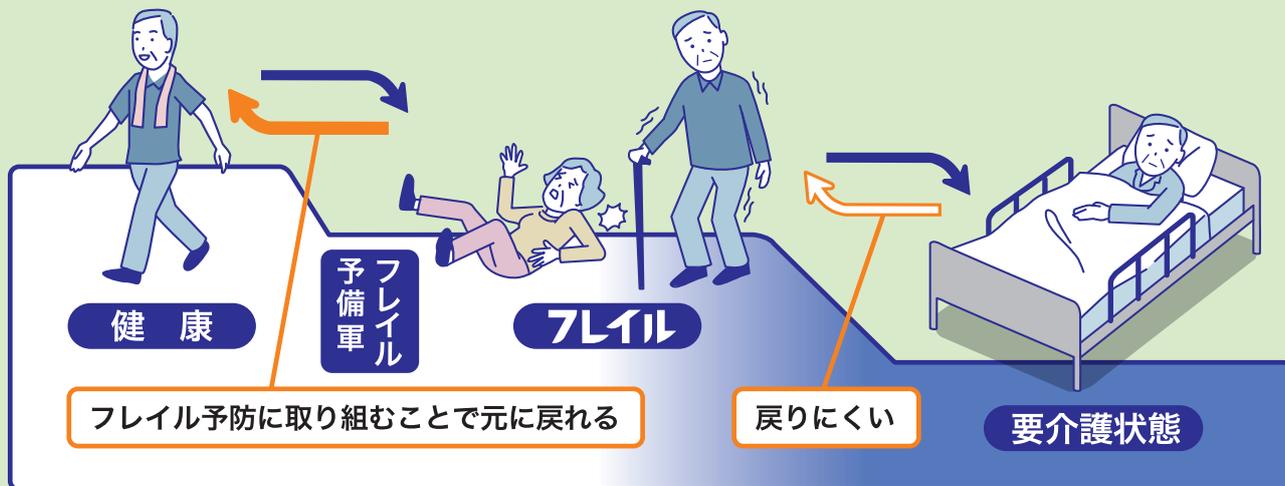


フレイル予防応援団

「栄養」・「運動」・「社会参加」を意識して、
イキイキとした毎日をすごそう!

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。
早めに気づいてフレイル予防に取り組み、健康な状態に戻ることができます。



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よう!



☑️が **0**
健康です!
フレイル予防に取り組み、
健康を維持しましょう

☑️が **1~2**つ
フレイル予備軍
健康な状態に戻るため、
予防に取り組みましょう

☑️が **3**つ以上
フレイルかも？
フレイル状態を改善するため、
予防に取り組みましょう

フレイル予防の3つの柱^{プラス}

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
見てみよう!



1 栄養

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。食生活やお口のケアに気を付けることで、低栄養やフレイルを予防しましょう。

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

【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 ▶ 20.1～24 **標準**

BMI ▶ 25以上 **肥満**

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。

低栄養を防ぐ3つの食事のポイント！

ポイント **1** 1日3食とろう

ポイント **2** 主食・主菜・副菜を組み合わせよう



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」



※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。

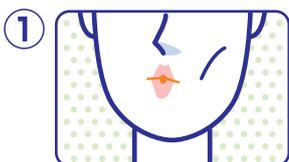
お口のケアの3つのポイント！

ポイント **1** 毎日歯を磨こう

ポイント **2** 食べる前にお口の体操をしよう

ポイント **3** 毎年歯科健診を受けよう

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



頬をへこませ



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

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！

ポイント 1

日常生活で意識して体を動かそう



掃除



洗濯



階段を使用

その他にも...

正しい姿勢を意識して座りましょう

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

かかと上げ

●座って行う
場合

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】

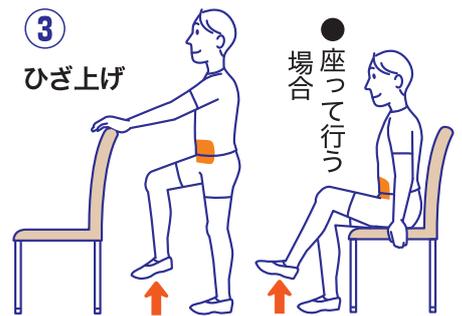


②

ひざ伸ばし

ひざ上の筋力アップ

ひざをまっすぐ伸ばして5秒保ち、ゆっくり降ろす
【片足5～10回ずつ】



③

ひざ上げ

●座って行う
場合

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

スクワット

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

片足立ち

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！



ハイ！

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。

- 毎日
- 週1日以上
- 月1回以上

出展：東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防スタートブック」

ポイント 1

出かけよう！人と話そう！活動に参加しよう！

- 退職などで、生活環境が変わっても社会参加は大切です。
- 自分にあった社会参加のカタチを見つけましょう。

まずは、
1日1回、
外出しよう



身体を動かす	趣味を楽しむ	誰かのために社会とつながる	自分にあったカタチで働く
 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 登山やハイキング <input type="checkbox"/> フィットネスジムなど 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 園芸教室 <input type="checkbox"/> コーラスグループに参加 <input type="checkbox"/> 料理教室など 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ボランティア <input type="checkbox"/> 地域の活動に参加 <input type="checkbox"/> NPO法人の手伝いなど 	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 就業に関するセミナーや相談会に参加する <input type="checkbox"/> シルバー人材センターに登録など

+1

生活習慣病などの予防・重症化予防

ポイント 1

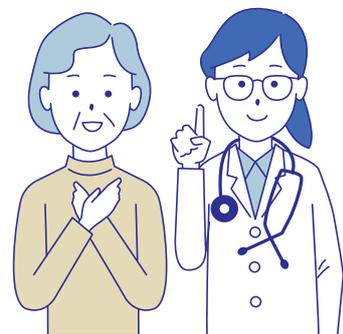
年に一度は、健診を受けよう！

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。

ポイント 2

専門家に相談しよう！

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。



こんなことはありませんか？

聞き返しが多くなった、テレビの音が大きくなったと言われたことはありませんか？
耳が聞こえづらくなっているかもしれません。フレイルの進行を防ぐためにも、早めに専門医に相談しましょう。



特にここを意識しよう！フレイル予防のコツ

3つの柱+1	ポイント	さらに深掘りしたい方	
① 栄養	10食品の中から、毎日7種目以上を目指そう。合言葉は「さあにぎやかにいただく」	フレイル 予防レシピ 33	福岡市介護予防 応援WEBサイト (啓発物・リーフレット) 
	お口の体操をしよう	予防しよう！ オーラルフレイル	
② 運動	おうちでできる 簡単トレーニングをしよう	いきいきシニアの ための 簡単メニューブック	
③ 社会 参加	1日1回以上外出しよう	〈地域で交流したい方〉 通いの場	福岡市介護予防 応援WEBサイト (通いの場)
+1 生活習慣病 などの予防・ 重症化予防	年に一度は、健診を受けよう	〈福岡市民向け〉 FukuokaCity けんしんナビ	
		〈75歳以上の方向け〉 後期高齢者健康診査 (福岡県後期高齢者広域連合)	

「福岡100クラブ・ゆるっと健康部」

健康づくりやフレイル予防に役立つ情報をLINEで定期的にお届けします。



ともだち登録は
こちらから▼



福岡市介護予防応援 WEB サイト

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。表中の「栄養」「運動」「社会参加」の深掘り内容もこちらからご覧いただけます。



詳しくは
こちら▶▶



高齢者の健康づくりに関する相談窓口はコチラ

【各区地域保健福祉課地域保健福祉係】

東 区 / TEL **092-645-1088**
博多区 / TEL **092-419-1100**
中央区 / TEL **092-718-1111**
南 区 / TEL **092-559-5133**

城南区 / TEL **092-833-4113**
早良区 / TEL **092-833-4363**
西 区 / TEL **092-895-7080**

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