

フレイル予防

はじめませんか？

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味します。要介護の一手手前の状態のことで、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることができます!!



バランスの良い食事が健康な体をつくれます。栄養不足にならないためいろいろな食材を食べましょう。

お口の健康は歯の本数だけでなく、機能の維持・改善も大切です。よくかんで食べましょう。



栄養 食・口腔機能

フレイル(虚弱) 予防に大切な3つのポイントは、「栄養」「運動」「社会参加」です。これらは相互に影響し合っています。

フレイル予防の 3つの柱



運動 歩行力・筋力

少しの運動でも継続して行うことで、筋力の低下を防ぐことができます。活動量を増やして、転倒・骨折のリスクを減らしましょう。



社会参加 外出・交流

社会参加の機会が減ることがフレイルの最初の入り口です。ボランティアや趣味、地域の集まりなど、自分に合った活動を見つけましょう。

フレイルチェックしてみよう

- ☐ 6カ月で体重が2kg以上減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 筋力(握力)が弱くなった

☑が
1~2つ
…フレイル予備軍
3つ以上
…フレイルの可能性がります

知っていますか 「パタカラ体操」

パタカラ体操とは、食べるために必要な、食べ物を「かむ力」「飲み込む力」を鍛える体操です。さらに、入れ歯の安定にも効果があります。「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回程度、繰り返し言うことでトレーニングになります。1音ずつはつきり発音することがポイントです。

パ 唇をしっかり閉じてから発音します。

「食べこぼしを防ぎます」

タ 舌を上の前歯の裏にくっつけてから発音します。

「食べ物を押しつぶす、飲み込む舌の筋肉を鍛えます」

カ 喉の奥に力を入れて発音します。〈誤嚥(えん)を防ぎます〉

ラ 舌を丸め、舌先を上あごにくっつけてから発音します。

「食べ物を飲み込みやすくします」



もりもり食べてフレイル予防

1日3食しっかり食べよう

間食もとうろ

あなたの食生活で当てはまる項目はありますか？

- 同じものばかり食べる
- 買い物や調理がおっくうだ
- 食事への関心が薄くなった
- 食事の回数が減った

食べることは生きがいにもつながります。また、誰かと一緒に食べること(共食)で、食事がより楽しくなります。しかし、1日2食になったり、食事が少なくなると、低栄養を引き起こすおそれがあります。不足する栄養は間食で補いましょう。

調理や買い物が大変な方は、缶詰やレトルト食品、冷凍食品などがおすすめてです。賞味期限が長く、簡単に調理できるので、備蓄しておきましょう。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は・・・

〔1.0～1.2(g)〕×体重(kg)
例：体重50kgの人は50～60g/日



()内がたんぱく質量

たんぱく質を意識してとうろ

たんぱく質は私たちの体をつくり、筋肉量の維持などに欠かせない栄養素です。

しかし、歳を重ねると、若い頃と比べたんぱく質を筋肉に変える力が衰えます。高齢者の方が健康を維持するためにはしっかりとたんぱく質をとる必要があるのです。肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などのたんぱく質を毎食とることを意識しましょう。

お口のお手入れも忘れずに！

しっかりと食べるためには、食べ物を「かむ力」と「飲み込む力」が大切です。固い物が食べづらくなってきた、お茶や汁物でむせることがある、入れ歯が合わないなど、思い当たることはありませんか？お口の健康づくりも心掛けましょう。

- ① 歯ブラシは毛先の軟らかいものを使いましょう
- ② 歯と歯茎の間は小刻みに優しく磨きましよう
- ③ 特に夜寝る前はじっくり磨きましよう
- ④ 年に一度、定期健診に行きましよう

問合せ 市民保険課 ☎89・2159

フレイル予防にお勧めのレシピを13ページで紹介していますので、こちらも要チェック！

フレイル早期発見のため 健診に行きましよう！

75歳以上の方には、後期高齢者健診受診券が送付されており、無料で健診を受けることができます。健診は病気やフレイルの早期発見、生活習慣病の重症化予防に役立ちます。

通院中でも多くの方が健診を受けています

Q. 持病があり、通院先で診てもらっているから健診を受ける必要はないのでは？

A. 治療のための検査は、健診の検査項目と異なる場合があります。健診を受けることで、思わぬ病気の兆候を見つけ出し、先々の病気の予防につながります！

健康診査は、年に一度、受けるようにしましょう！