

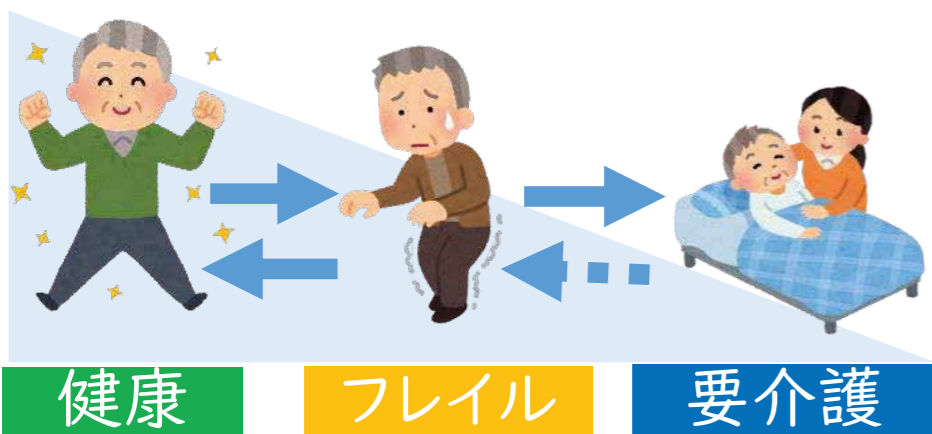
# もしかして フレイル??



## ✓ 「フレイル」(虚弱)とは…

健康と要介護の中間のからだや心の機能が低下した虚弱状態をいいます。

フレイルは、早い時期に予防に取り組むことで、より健康な状態に戻ることが可能になります。



## ✓ やせてきたら要注意！

### メタボ予防からフレイル予防へ

#### ご自身の体重、答えられますか？

体重は健康のバロメーター。定期的な体重測定で自分の身体をチェックしてみましょう！  
**体重を減らさないことが大切です。**








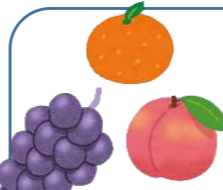
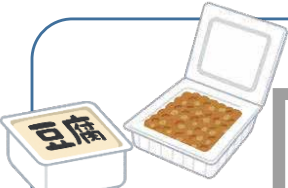



まずは自分の健康を確認してみましょう。

Let's!

# Check!

## ✓ 今日、食べた食品チェック!

色々な食品を食べることは、フレイル予防にもつながります。1日を振り返り、どの食品を食べたか思い出してみましょう。

 <input type="checkbox"/> 肉類	 <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜
 <input type="checkbox"/> 魚介類	 <input type="checkbox"/> 海藻類
 <input type="checkbox"/> 卵	 <input type="checkbox"/> 果物
 <input type="checkbox"/> 大豆製品	 <input type="checkbox"/> いも類
 <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	 <input type="checkbox"/> 油脂類

主食は毎食  
食べましょう



**毎日、全てにチェックが入るよう意識してみよう!**

参考：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した  
高齢者のフレイル予防事業

フレイル予防

# 健康の扉を あけてみましょう



管理栄養士や歯科衛生士による健康相談も行っています。お気軽にご相談ください!

甲府市 地域保健課 食育係  
(甲府市健康支援センター)

☎055-242-8301

# ☑ 簡単！フレイルチェック

普段の生活の中で、あてはまるものはありますか？

- ☐ 体重が、以前より減った。
- ☐ ウォーキング等の運動を週に1回以上していない。
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- ☐ 5分前のことが思い出せない。
- ☐ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。

出典：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「簡易フレイルインデックス」

## 【フレイルの判定基準】

- ◆ 3項目以上当てはまると・・・**フレイル**
- ◆ 1～2項目当てはまると・・・**プレフレイル**
- ◆ どれも当てはまらなかったら・・・**これから健康づくりに取り組んでください！**

チェックが1つでも減るように、フレイル予防のポイントを確認してみましょう！



💡 かかりつけの病院はありますか？ 定期的な受診も健康管理の1つです。持病のある方や健康に不安のある方はかかりつけの医師に相談しましょう。

# 👉 フレイル予防 3か条

**その1 食事**  
1日3食バランスよく。  
毎食後の歯磨きも大切です。



**その2 運動**  
筋力・体カアップはもちろん、心の健康にもつながります。

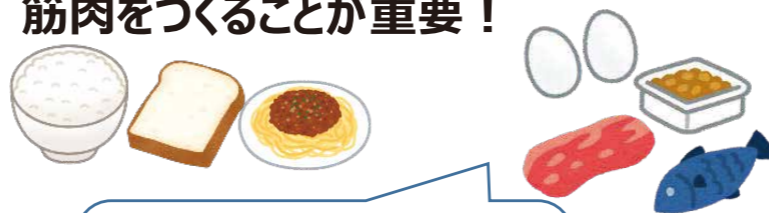
**その3 社会参加**  
趣味やボランティアなどで外に出るもよし、地域のイベントに参加するもよし。



# 👉 今日からできるワンポイント

朝食からたんぱく質、とれていますか？

- シニア世代は、たんぱく質とエネルギーで筋肉をつくるのが重要！



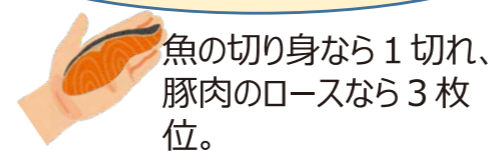
**手軽に使えるたんぱく質食品**  
缶詰、卵、納豆、豆腐、豆乳、きなこ、枝豆、高野豆腐、牛乳、ヨーグルト、チーズ



どのくらい食べたらいいの？

エネルギー源となるごはんや麺類は、両手に乗る量

たんぱく質は、毎食片手に乗る量が目安。厚さは手のひら位



- 料理に疲れて食欲が低下していませんか？

## 提案★

市販の惣菜や缶詰、レトルト食品の活用で、たんぱく質の「ちよい足し」で筋力アップ！

- ① ほうれん草のお浸しにツナ缶詰をプラス



- ② 牛乳にきなこをプラス



- ③ 味噌汁に卵や牛乳をプラス



- 食欲があまりない時には・・・

・間食（おやつ）で、食事で補いきれない栄養補給！  
【例えばこんなもの】



食事にはお口の健康が欠かせません！

- 食後は歯みがきとぶくぶくうがい。お口の中はいつも清潔に！



- ウォーキングだけが運動ではありません！運動習慣、まずは椅子での立ち座りから。

運動後は、たんぱく質とエネルギーを意識して食べることで、筋力アップにつながります。

- 毎日着替えて、フレイル予防！

起きたままの格好で1日を過ごしているなんてことはありませんか？ 着替えなど、身支度を整えることは、認知症予防にもつながります。