

フレイルって どんな状態？

フレイルとは、「健康」と「介護が必要な状態」の間にある移行状態のこと

もしかして
あなたもフレイル!?

☑ 簡単!フレイルチェック

- 体重の減少**
(意図せず、半年間で2kg以上の体重減少がある。)
- 歩行速度の低下**
(以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。)
- 運動**
(1週間のうち、1日もウォーキングなどの運動をしていない。)
- 疲れやすい**
(以前より疲れやすくなった。わけもなく疲れた感じがする。)
- 記憶力の低下**
(5分前のことが思い出せないことがある。)

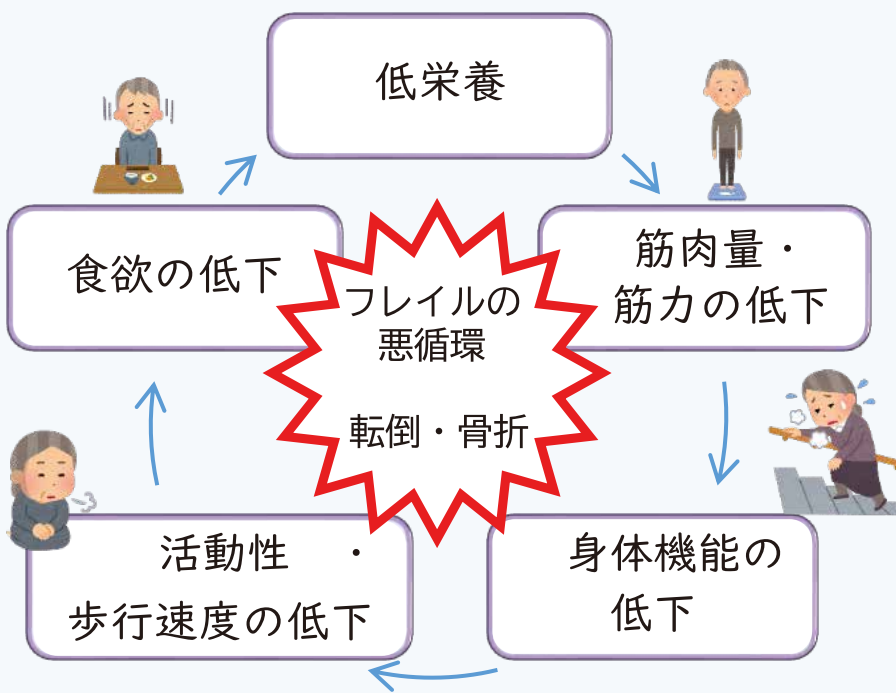
あてはまる項目の数

- 0個.....セーフ(健康)
- 1~2個.....プレフレイル
- 3個以上.....フレイル

参考：簡易フレイル・インデックス (Yamada M, et al, 2015 より引用改変)

甲府市 地域保健課 (甲府市健康支援センター)
☎055-242-8301

フレイルの入り口は、社会とのつながりが少なくなることといわれています。
最近、人とのかかわりが減り、体力、気力が低下し、フレイルの悪循環に陥っていませんか？



今のご自身の体重
答えられますか？

やせてきたら要注意!
メタボ予防からフレイル予防へ



BMIを計算してご自身の体格を確認してみましょう。

$$\frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{自分の身長 (m)}^2} = \text{あなたのBMI}$$

(例) 体重50kg 身長150cmの場合 50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2
(小数点以下2桁を四捨五入)

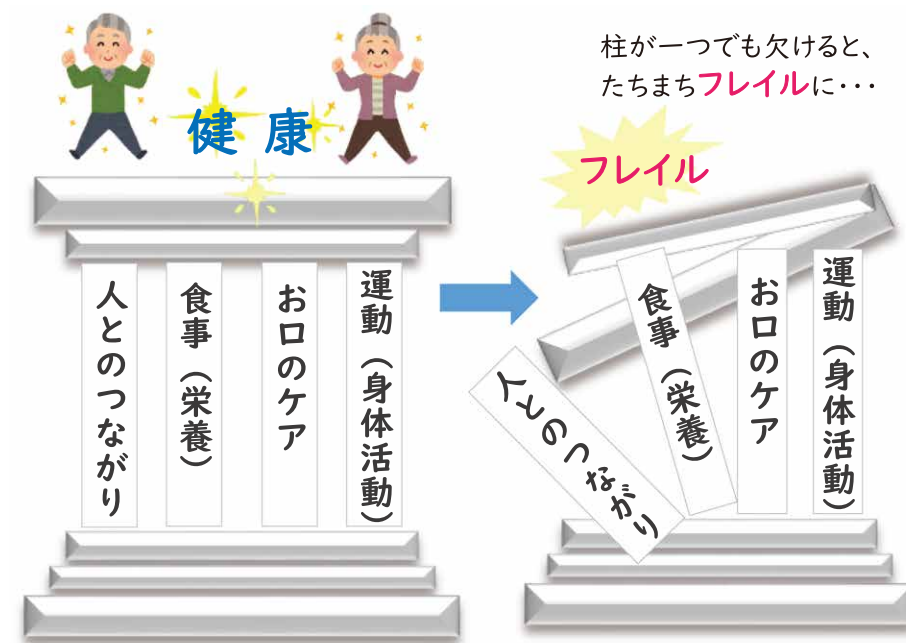
65歳以上の方のBMIの判定は...

やせ 注意 21.5未満	目標 BMI 21.5-24.9	肥満 注意 25以上
-----------------	---------------------	---------------

フレイル予防に取り組み、
気力、体力アップを!



フレイルを予防するためには、4つの柱で
しっかり支えることが大切です。



? 最近の悩み...

ペットボトルの蓋が開けにくくなった

最近、体重が減ってきた

歩く速度が遅くなってきた...

それは、筋肉が萎縮してきたサインです!
フレイル予防には、
筋肉を維持することが大切です

筋肉は1日の間に筋合成、筋分解を
繰り返しています

古い筋肉が壊される(分解)

新しく筋肉を作り直す(合成)

食事・運動・休養が
筋肉の合成には必要です

人とのつながり

★毎日、起きたら身支度を！

★週に2回は外出を！

買物や散歩など家の外に出る機会を増やしましょう。感染症対策を忘れずに。

★お住まいの地区や市が行う事業に参加してみませんか？



「あなたの地区の出張保健室」

あなたのお住いの地域へ“地区担当保健師”が出張し、健康相談や健康講座を行います。

問合せ先：甲府市地域保健課
055-237-1173

出前講座「歯つらつ歯っぴーキャラバン」

65歳以上の方が5人以上集まる場に、“歯科衛生士”と“管理栄養士”が出張し、フレイル予防教室を開催します。

申込先：甲府市地域保健課
055-242-8301

お口のケア

★ぶくぶくうがいを毎回の歯磨き後に！

★定期的な歯科受診

頬をしっかりふくらませ、ぶくぶくして吐き出します



大切なのはセルフケアとプロのケア



★毎日むせ予防体操を！

監修：言語聴覚士 舟越あゆみ

①おでこ体操
目標：5～10回

おへそをのぞき込むように顎を引き、おでこに手を当てて、手とおでこで5秒間押し合う。のど仏にグッと力が入って、のど仏が上がっていればOK!

②あご持ち上げ体操
目標：5～10回

下を向き力いっぱい顎を引く時に、顎の下に両手の親指を当てる。顎は下に、指は上へと同時に力を入れ5秒間押し合う。のど仏辺りにグッと力が入っていればOK!

食事(栄養)

★3食しっかり食べましょう

筋肉は、空腹状態になると分解されます。筋肉合成のために必要な「たんぱく質」は、1食にたくさんの量とっても、体内に貯めておくことはできません。そのため、朝、昼、夕食でバランスよくとることが重要です。「たんぱく質」+筋肉の合成を促進する「糖質」、「ビタミンD※1」を意識した食事で筋肉量の低下を防ぎましょう。

たんぱく質は1食20g以上を目標に

管理栄養士のある日のごはん	たんぱく質
主食 きのこの炊き込みご飯	3.8g
主菜 さんまの塩焼き	20.5g
副菜 緑黄色野菜とベーコンのサラダ	5.3g
きゅうりとわかめの酢の物	0.2g
たくあん	0.2g
合計	29.8g

魚ときのこでビタミンDをとる

エネルギー665kcal
たんぱく質 30.0g
食塩相当量 3.0g

サラダにプラスベーコンでたんぱく質をとる



※1「ビタミンD」は魚類やきのこ類に多く含まれます。また、日光を浴びることで体内でもつくられます。

★必要な栄養をまんべんなく！

多くの食品をとることは、栄養素の複合効果により、身体の機能や筋肉量を維持することにつながります。

10食品群チェック

魚・魚加工品	油脂類	肉・肉加工品	牛乳・乳製品	(緑黄色)野菜	海藻
さ	あ	に	ぎ	や	か(に)
芋	卵	大豆・大豆製品	果物	ごはん、パン、麺など	
い	た	だ	く		

10食品群：東京都健康長寿医療センター研究所 合言葉：ロコモチャレンジ！推進委員会

10食品群を合言葉で覚えましょう。毎日7食品群以上食べて、毎日バランスのよい食生活を。

運動(身体活動)

★有酸素運動(ウォーキング)で全身の健康づくり！

★すきま時間に筋トレ+バランス運動！

下半身(足腰)の筋肉を刺激して筋肉量の低下を防ぎましょう。

目標：キツイと感じたらあと少し

いすから立ったり、座ったり

- ①両手を前方に出す
- ②つま先をやや外側に向けて、両足を肩幅に開く
- ③視線は落とさず、前方を向いたまま
- ④ひざを少しずつ出していき、上半身を前倒してから立ち上がる
- ⑤ゆっくりと大きな動きで足を曲げて元にもどる

いすに座って片足キック

- ①安定したいすに深めに座る
- ②片足をゆっくりと、けり出す
- ③伸ばしきったところで止めてつま先を手前に引く
- ④5秒間キープしてゆっくり足を下す

何かをしながら片足立ち

- ①片足を床から持ち上げる
- ②残った足で重心をコントロール

※いすやテーブルなどつかまれるものが近くにある場所で行ってください

参考：小山勝弘(2015)「寝たきりになりたくないなら5秒でいいから筋トレしなさい」,KADOKAWA