

最近、このようなことはありませんか?!



お心当たりのある方・・・それは、

“フレイル”かもしれません!

◆フレイルとは…

加齢に伴い心身が弱くなり、介護が必要な状態に近づくこと!

栄養・運動・社会参加により、予防や改善が可能です。

フレイルチェックをしてみましょう!

後期高齢者健診の質問票から抜粋

1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	栄養
半年前に比べて固いもの*が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあん など	いいえ	はい	
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	運動
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ	
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われていますか	いいえ	はい	社会参加
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ	
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ	

右側の欄に○がついた項目は要注意です。次頁のアドバイスをご覧ください。

栄養のアドバイス

からだづくりの源は、自分が食べる毎日の食事です。



- ・ 1日3食しっかり食べましょう
- ・ 特に筋肉量の維持に重要な 肉・魚・牛乳・卵・牛乳などのたんぱく質は意識してきちんと摂りましょう
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口腔ケアしましょう

運動のアドバイス

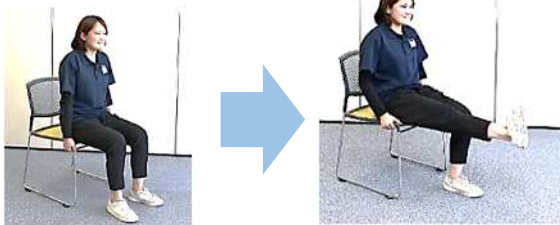
高齢になっても運動で骨や筋肉は鍛えることができます。



- ・ 運動習慣で体力保持、向上
- ・ 簡単な筋トシで筋力低下を予防
- ・ 今より1日10分だけ多く運動 ★運動教室などを利用して運動するのもお勧めです。

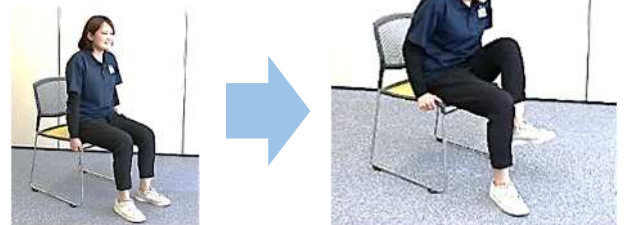
～自宅でできる！おすすめ筋トシメニュー～

① ひざ伸ばし



背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。足は肩幅に開く。足が床と平行になるように力をいれ、4秒間を上げ4秒間かけて元に戻す。

② もも上げ



背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。足は肩幅に開く。膝に力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

社会参加のアドバイス

人とのつながりは、心と体が健康であるために大切な役割を持っています。感染症対策をしながら、人とのつながり、関わりを続けられる工夫を考えてみましょう。

- ・ 散歩、買い物など1日に1回は外出をしましょう
- ・ 趣味サークル、ボランティア、サロンなどに参加をしましょう
- ・ 電話だけでも家族や友人とのつながりを！
- ・ 手紙、メール、SNSなども活用

