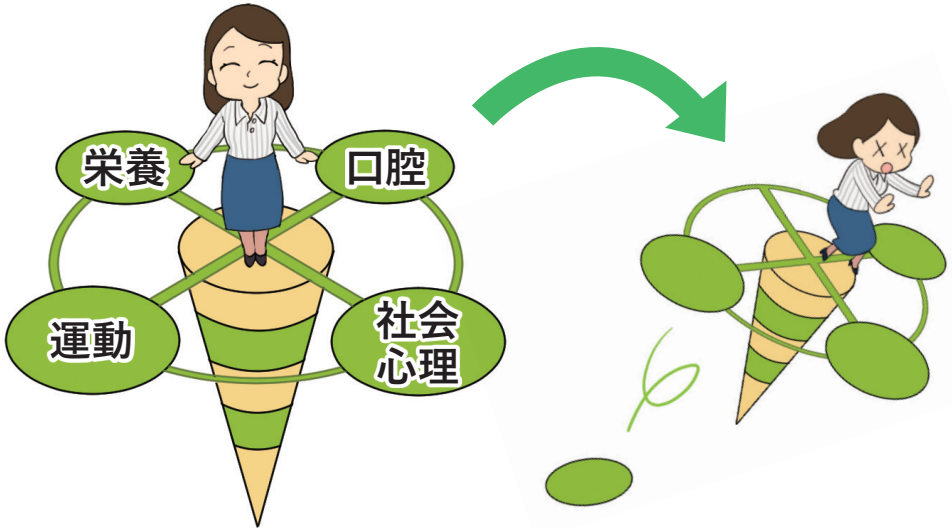


# フレイルって 何なん？

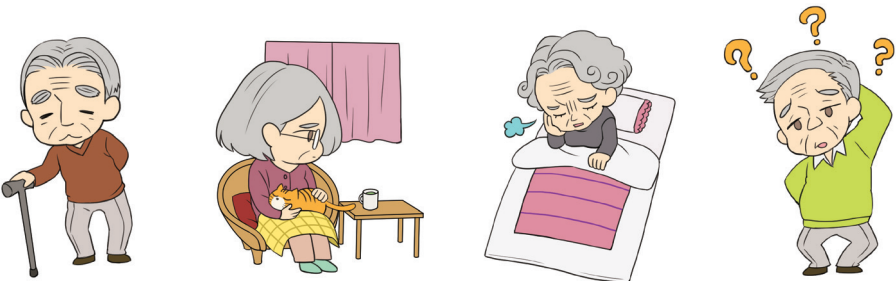


# フレイルとは

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルと言います。フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。若い頃からの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しや適切な対応により予防することができます。

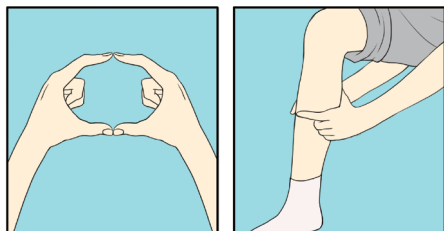


運動、栄養、口腔、社会・心理4つの機能のバランスが崩れるとフレイルに！



# フレイルの可能性をチェックしましょう

1つでも当てはまればフレイルの可能性があるので、それぞれの予防ページを見てください。

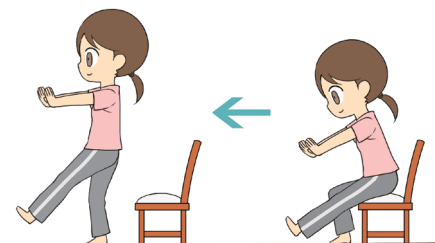


出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢・田中友規 (GGI 2017)

**チェック1** 両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作ってみましょう。ふくらはぎの一番太い部分の太さ(周囲径)と輪っかの大きさを比較して、輪っかのほうが大きい。

はい

運動のページへ 



**チェック2**

イスから片足で立ち上がることができない。

はい

運動のページへ 

**副菜**

野菜のおかず



**主菜**

お肉、魚などのたんぱく質食品のおかず

**主食**

ごはん、パン、めん類

**チェック3**

主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない。

はい

食のページへ 

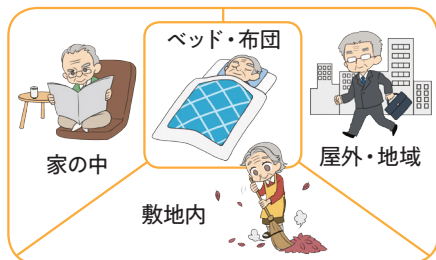


**チェック4**

お茶や汁物でむせることがある。

はい

口腔のページへ 



**チェック5**

1週間に1度も外出しない。

はい

社会・心理のページへ 



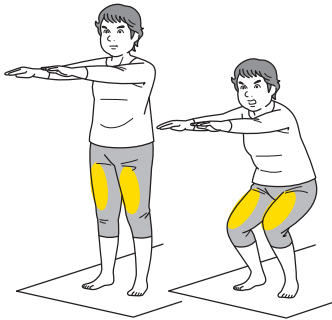
# 運動でフレイル予防

1日10分(+10分)の筋トレで筋肉を強化しましょう!

## 筋トレのポイントと注意点

- ① 動きはゆっくり! 3秒で上げて3秒で下ろします。
- ② 回数は辛いと感じるまでやりましょう(限界までやらない!)
- ③ 週3回、できれば毎日続けるとより効果的です。
- ④ 呼吸を止めないで。
- ⑤ 体調の悪いときは無理をしないで。
- ⑥ 持病や痛みがある場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。

### スクワット



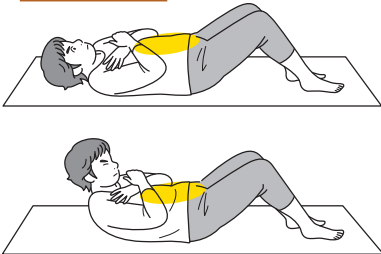
10回から始めて30回を目指す  
太ももの筋肉を鍛えます

### 腕立て伏せ



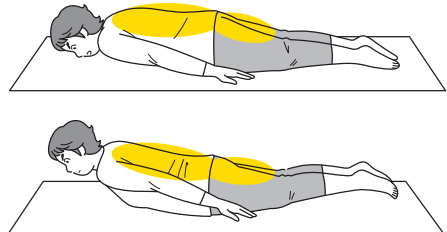
5回から始めて20回を目指す  
腕と胸の筋肉を鍛えます

### 上体起こし



5回から始めて20回を目指す  
お腹の筋肉を鍛えます

### エビ反り



5回から始めて20回を目指す  
背中中の筋肉を鍛えます



# 食事でフレイル予防

筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとりましょう

必要なたんぱく質(1日60グラム)※をとるための目安

※日本人の食事摂取基準2020年版 たんぱく質推奨量(65歳以上) 男性60グラム/女性50グラム


いろいろな種類の食品を食べましょう

1日に20種類の食品を目安に食べるとたんぱく質がしっかりとれます

1日1回は、  
**主食** **主菜** **副菜** を  
組み合わせた食事を！  
(1食で10種類程度の食品がとれます)

麺類なら、具材があるメニューにしましょう

主食だけ → 主食 主菜 副菜 を揃えましょう



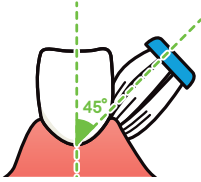
# 健回でフレイル予防



## 歯みがき

「磨いている」は「磨けている」ではありません。歯ブラシだけでは不十分。歯と歯の間もしっかり磨きましょう。

### 歯ブラシのあて方



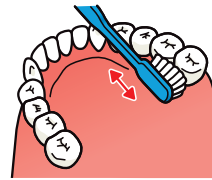
どの位置をブラッシングする時も歯と歯茎の間に斜めに歯ブラシをあてます。

### 前歯



歯ブラシを縦にあて、上下に動かします。

### 奥歯



いちばん奥の歯の後ろまで毛先が届くように意識しながら動かします。



## 歯科健診

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

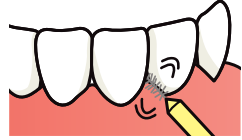


### デンタルフロス



歯と歯の間の歯垢(プラーク)を取り除きます。

### 歯間ブラシ



歯と歯の間のすき間やブリッジの部分に使います。ぴったりのサイズを歯科医院で選んでもらいましょう。

たんぱく質をしっかりとるには、お口の健康が必要。歯をみがき、健診を受けて、しっかり噛んで食べましょう。



## パタカ発声

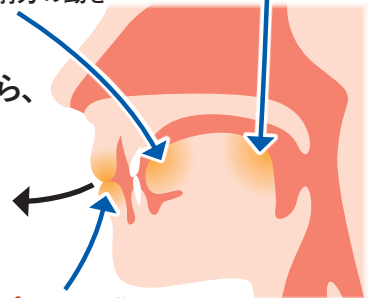
できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「パパパ……」「タタタ……」

「カカカ……」「パタカパタカ……」

※歌ったり詩を朗読したり、早口言葉も効果的です。 「パ」口唇の動き

「タ」舌前方の動き 「カ」舌後方の動き



舌やその周りの筋肉が衰えることで、食事でむせたり、咀嚼が難しくなったり、話しにくくなったりします。

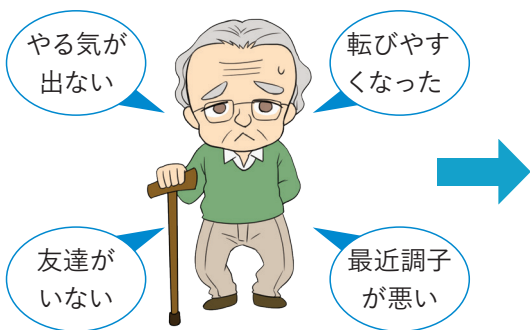
予防のために、「パ」「タ」「カ」の発声で、くちびるや舌をよく動かしましょう。

「パ」くちびるのトレーニング 「タ」舌前方のトレーニング 「カ」舌後方のトレーニング



# つながりでフレイル予防

社会的・心理的フレイルの原因(きっかけ)は人それぞれ



なんとなく家の中に閉じこもるようになり、外出しなくなる。

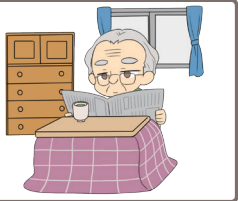
これといった理由もなく気づいたら社会的・心理的フレイル(閉じこもり、ひきこもりなど)になっているかも……

そこで……

1日10分(+10分)のつながりを心がけましょう

まずは自分ができること、興味があることから始めてみましょう!

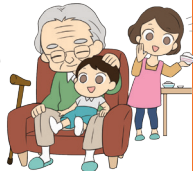
自室



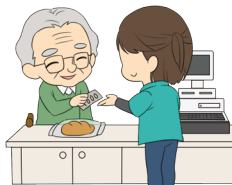
知り合いとの電話

家中

家族との会話・挨拶・食事



町内/自宅近隣/生活圈



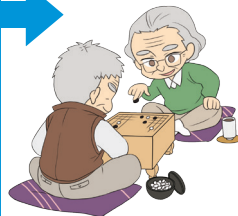
買い物



散歩



地域ボランティア



趣味・サークル

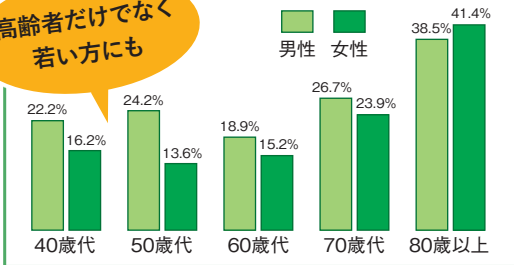
町外/町内

# フレイル予防のため、できることから始めてみませんか？

やったところに○をつけてみましょう

日にち	運動	食事		口腔		つながり
	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクワット</li> <li>腕立て伏せ</li> <li>上体起こし</li> <li>エビ反り</li> </ul>	主食・主菜・副菜が揃った食事	たんぱく質を60g以上食べた(複数の食品から)	歯磨きや口腔ケアを1日2回以上	バタカ発声を1日1回	1日1回家からの外出(外出の概要・外出先を記載)
例 2/1	○		○ 牛乳 200cc	○		買い物 スーパー ○
/						
/						
/						
/						
/						
/						
/						

高齢者だけでなく  
若い方にも



40歳以上の性・年齢階級別フレイル該当割合〔大阪府摂津市フレイル実態調査〕2019年2月

【国立健康・栄養研究所、大阪府、摂津市】

(注)基本チェックリストに基づき、7点以上をフレイル該当と判定

「フレイル」を知って、  
早くから予防に  
取り組むことが  
大切です



おいしく食べて 楽しく運動 しっかり磨いて すっきり健康 みんなで一緒にフレイル予防

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所



〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1

「健栄研」で検索 ➡ <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/>