

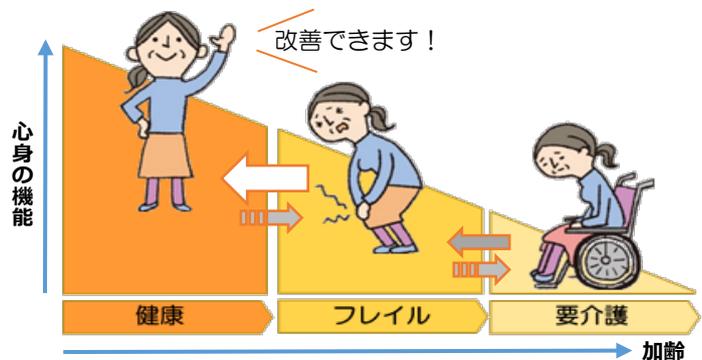
ずっと元気でいたいから

フレイルを予防しましょう！

「フレイル」とは？

年齢を重ね心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

フレイルの兆候に早期に気づき、日常生活を見直すなど、正しい対処をすれば、フレイルの進行を遅らせることや健康な状態に戻すことができます。



「社会とのつながり」を失うことが
フレイルの入口といわれています。



社会とのつながりを失うと、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのようにフレイルが進行していきます。

ドミノ倒しにならないように「社会参加」から介護予防！

図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』より

フレイルを予防・改善するポイントをお伝えします！

社会参加

～人と関わる機会を持ちましょう～

「社会参加」とは、仕事やボランティアの他、趣味などの余暇活動、近隣や友人との交流など、人との関りを伴う活動をいいます。

地域や社会で役割をもって活動する人の方が、要介護リスクが低くなるといわれています。

1日1回
以上は

散歩や買い物など
外出しましょう



週に1回
以上は

友人・知人などと
交流しましょう



月に1回
以上は

楽しくやりがいの
持てる
活動に参加
しましょう

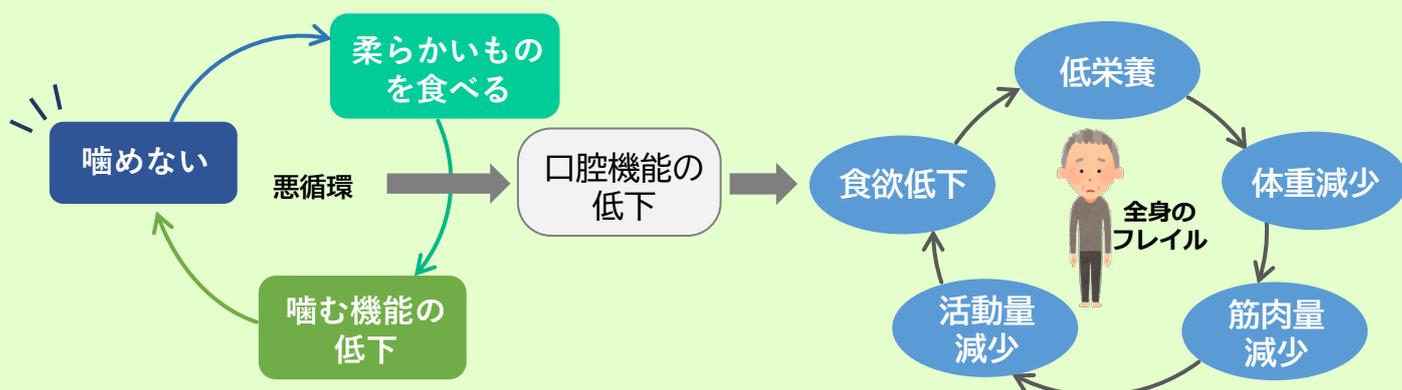


※自らすすんで楽しく行う、参加することが大切です。

お口の健康

～ 口腔機能を維持しましょう ～

食べ物をこぼす、のみ込みにくい、滑舌が悪くなったなど、口のささいな衰えは「オーラルフレイル」と呼ばれます。そのままにすると全身の機能低下につながる恐れがあるといわれています。



栄養

～バランスのよい食事を心がけましょう

低栄養とは「健康維持に必要な栄養素が不足した状態」を指します。低栄養の状態が続くと、フレイル・要介護状態になりやすくなります。

- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- 毎日10食品群を意識しましょう。

主食と一緒に毎日食べよう！10食品群

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>主食</p>  <p>や</p> | + | <p>さ かな ※手の平サイズ</p>  | <p>い も ※中1個</p>  |
| | <p>あ ぶら ※油を使う料理</p>  | <p>た まご ※1個</p>  | |
| | <p>に く ※手の平サイズ</p>  | <p>だ いずせいひん ※納豆1パック、豆腐1/3丁</p>  | |
| | <p>ぎ ゆうにゆう ※牛乳200ml</p>  | <p>く だもの ※200g</p>  | |
| | <p>や さい ※100g以上</p>  | | |
| | <p>か いそう (淡色野菜・きのこ含む) ※200g以上</p>  | | |
| | <p>に</p> | | |

誰かと一緒に食事を
楽しむこと(共食)も
大切です



口腔機能 を維持しましょう

食事をおいしく食べるには、噛む力や飲み込む力を保つなど、口腔機能を維持することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

口腔体操 ※首・肩をほぐす準備体操をしてから行いましょう



アー・イー・ウー
一音ずつはっきり
発音します



頬をふくらませたり
すぼめたりします



舌を出し入れしたり、
左右の口角をなめ
るようにします



パ・タ・カ・ラ
一音ずつ発音したり、
くりかえします

体づくり

～ ふだんから運動を意識しましょう ～

運動不足は、体力の低下・持久力の低下、筋力の低下を引き起こし、外出機会が減って生活の不活発へとつながります。ウォーキング、筋トレや体操など、週に1回以上は運動しましょう。

自宅でもできる運動

- 痛みのない範囲で、4～5回から始めてみましょう。
- 運動中は息をとめないでください。
- 持病のある方は、かかりつけの医師に相談してから行ってください。



太もも上げ

左右

姿勢を保つ上で重要な筋肉を鍛えます。



片足ずつゆっくり上げます。体が後ろに倒れないように保ちます。

スクワット



お尻や太ももの筋肉を鍛え、立ち座りを楽にします。



4秒かけてゆっくりとお尻を後ろに引きながら腰を下ろし、4秒かけて元に戻ります。

膝のばし

左右

太ももの前の筋肉を鍛え、膝の痛みを予防・改善します。



つま先を上に向け、4秒かけてゆっくり膝を伸ばし、4秒かけて下ろします。

かかと上げ



ふくらはぎの筋肉を鍛え、歩行をスムーズにします。



4秒かけてゆっくりとかかとを上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。



健康づくり・フレイル予防に関する情報（市川市公式LINEアカウント「健康長寿」）

市川市 福祉部 地域包括支援課
電話 047-712-8519