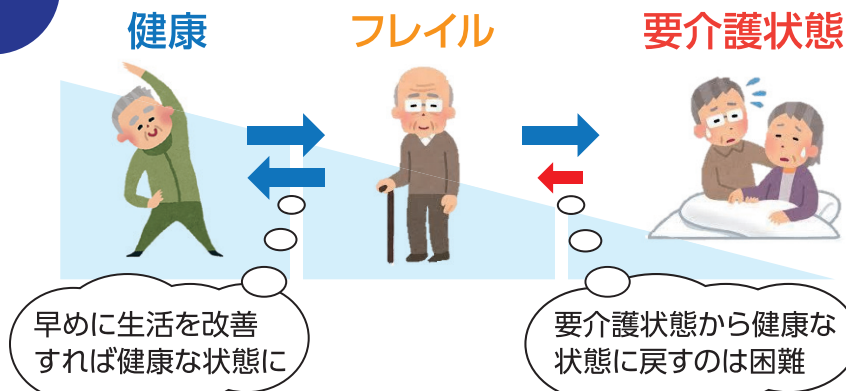


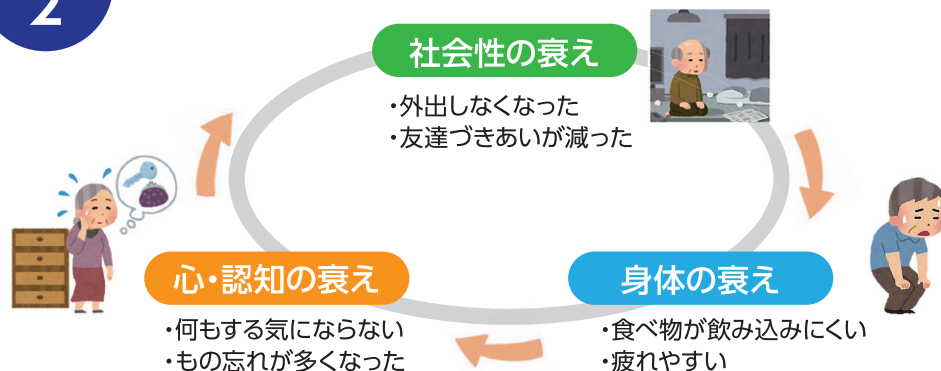
フレイルとは老化等でさまざまな心身の状態が低下した状態をいい「虚弱」を指します。フレイルは「健康」と「要介護状態」の間の段階で、食事や運動、社会参加など普段の生活を改善することで予防することができます。今一度フレイルチェックを行い生活を見直しましょう。

フレイルの2つのポイント

ポイント1 フレイルは「健康」と「要介護状態」の中間点



ポイント2 原因はさまざま



フレイル簡易チェック

今のご自身の状態をチェックしてみましょう。

項目	○をつけましょう
半年で体重が2～3kg減った	
疲れやすくなった	
運動や外出など活動量が減った	
握力が弱くなった	
歩くのが遅くなった	

○が1～2個
プレフレイル
(フレイルの前段階)

○が3個以上
フレイルの疑いあり



筋肉量のセルフチェック

- ①親指と人差し指で指輪っかを作る
- ②利き足ではない方のふくらはぎの最も太い部分を囲む

指輪っかテスト



低

筋肉量が減少している可能性

高

加齢に伴う筋肉量の減少を「サルコペニア」といい、フレイルの大きな原因の1つとなります。

裏面にフレイル予防の3つのポイントを紹介しています⇒

フレイル予防のための3つのポイント

運動

足腰の筋力維持のために、ウォーキングや筋肉トレーニングを毎日コツコツ行いましょう。

つかまるものがある場所で
行いましょう



- ・ウォーキング
- ・スクワット
- ・片足立ち など

貯筋くらぶの
ご案内



QRコード

片足1分立ちはウォーキング約50分の筋肉トレーニング効果があると言われています。

栄養

バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。
特にたんぱく質やカルシウムを多く含む食品を積極的に
摂りましょう。



食品	たんぱく質量
鮭1切	18g
鶏むね肉1/2枚	18g
たまご1個	7g
納豆1パック	7g

バランスの基本は主食+主菜+副菜です!!

食欲がない時は、たんぱく質を多く含む主菜から食べましょう。
また、間食を利用して極端に食事量が減らないよう注意しましょう。

社会参加

趣味やボランティア、お友達とお出かけなどで
外出することはフレイル予防に有効です。
自分に合った「通いの場」を見つけましょう。

散歩や病院への定期受診も
外出の機会となる社会参加です



1日1回以上外出する人は外出しない
人と比べ、足腰の衰えや認知機能が低下しにくい
ことが分かっています。

ふれあいひろば
のご案内



QRコード

プラス

＋感染症予防のために免疫力をアップ

免疫とは「からだに侵入してくるウイルスや病原菌を防ぐための防御システム」です。

フレイル予防の「運動」「栄養」「社会参加」とともに下記で紹介する「腸内環境」「休養」でさらに免疫力を高めましょう。

腸内環境を整えましょう

免疫力を高めるためには、腸の善玉菌が占める割合を増やすことが大切です。
善玉菌を増やす方法は大きく2つあります。

①善玉菌(プロバイオティクス)を直接摂取する

- ・ヨーグルト ・乳酸菌飲料 ・納豆 など

※ビフィズス菌や乳酸菌を含んでいるものを選びましょう

②善玉菌を増やす作用のある食材を摂取する

- ・野菜 ・果物 ・きのこ類 ・海藻類 など

※上記食品に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維は善玉菌のえさになります



休養をしっかりととりましょう

心身ともに疲れた状態では、免疫力の低下を引き起こします。休養はからだを休ませることはもちろん、気持ちもリラックスすることができ免疫力アップにつながります。

①睡眠の質を高める

- ・起床時間と就寝時間はできるだけ一定にする
- ・就寝前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない



②ストレスを溜め込まない

- ・好きな音楽や読書など自分に合った趣味の時間を楽しむ
- ・家族や友人とおしゃべりする



③からだを温める

- ・お風呂は湯舟につかる
- ・ストレッチや適度な運動をする

