

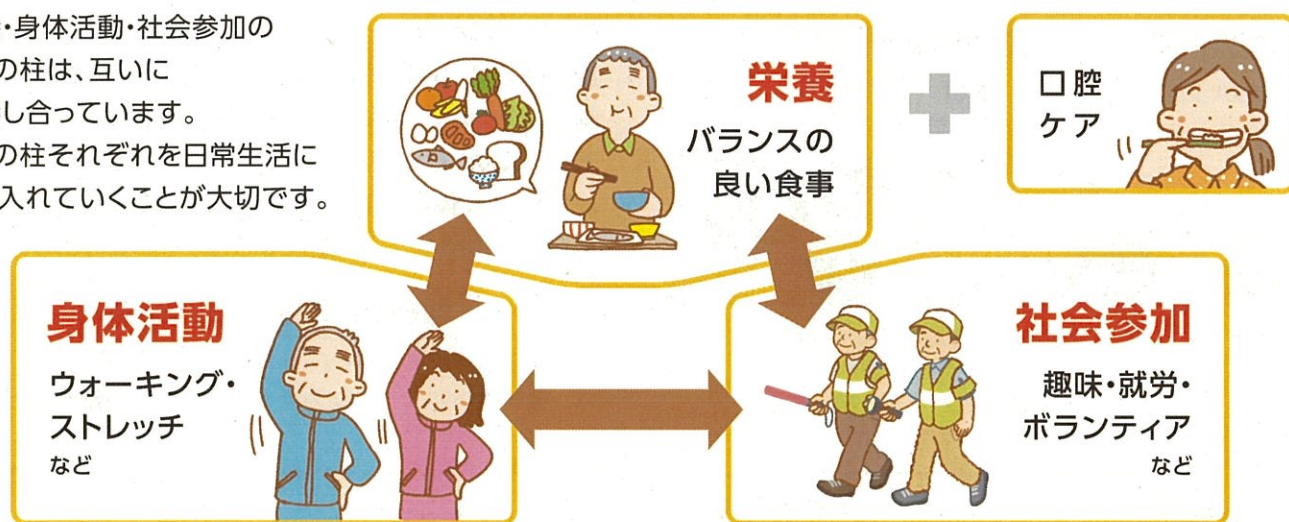
フレイル予防を心がけて自立した生活を!!

監修:トータルコンディショニング コーディネーター 酒井 リズ 智子氏

フレイルは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、
心身の活力を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。
将来に渡って自立した毎日を過ごすためにも、フレイル予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

フレイル予防の3つの柱

栄養・身体活動・社会参加の
3つの柱は、互いに
影響し合っています。
3つの柱それぞれを日常生活に
取り入れていくことが大切です。



自分の状態をチェックしましょう

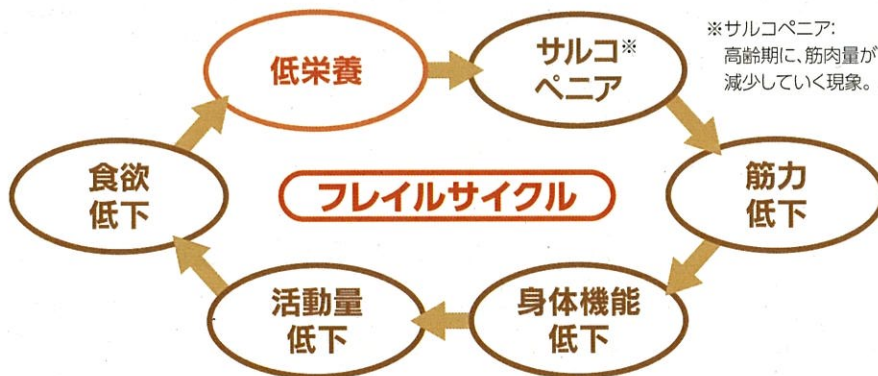
あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい ふつう	あまりよくない よくない	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
1日3食をきちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか*ささいか、たくあんなど	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
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	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
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	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
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい			

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

全ての回答が青文字の回答になるように、定期的にチェックしましょう

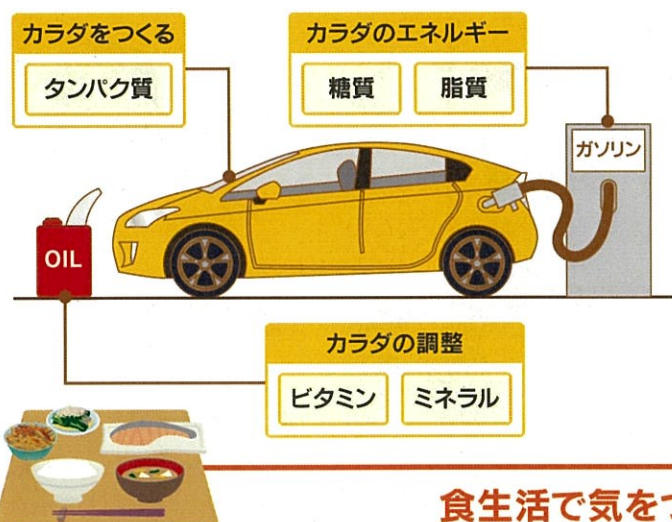
フレイルの原因

食事量の減少や消化吸収能力の低下により、低栄養の状態が続くと、筋力・筋肉量の減少につながります。その結果、活力低下、筋力低下・身体機能低下を引き起こし、活動量・消費エネルギー量の減少、食欲低下によってさらに栄養不良状態が進行するという悪循環「フレイルサイクル」が起こります。



※サルコペニア：高齢期に、筋肉量が減少していく現象。

フレイル予防のための食生活



栄養バランス

食生活では、5大栄養素をバランスよく摂取することが基本です。栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足するとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまうことにもつながります。まずは栄養バランスを整えることから始めましょう。

積極的に摂取したい3要素

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| エネルギー
低栄養予防 | タンパク質
筋力低下予防 | 乳酸菌
免疫力向上 |
|----------------|-----------------|--------------|

食生活で気をつけたいポイント

3食しっかり食べる

主食・主菜・副菜を意識

多様な食材を食べる

- 主食：ご飯、パン、麺類、餅など
- 主菜：肉類、魚介類、卵類、大豆製品などを使った料理
- 副菜：緑黄色野菜・淡色野菜、海藻類、きのこ類、山菜類、芋類、豆類などを使った料理

配食サービス、市販のバランス栄養食品も上手に活用しましょう

こんなときに…

- 食欲がない
- 毎日の調理に疲れた
- 時間がない
- 一回の食事では特定の栄養必要量がとれない

栄養バランスチェック!

食が進まない、ものが噛みにくいときには液体やゼリータイプも活用しましょう。

監修：トータルコンディショニング コーディネーター 酒井 リズ 智子氏

米国にて医師、アスレティックトレーナーとして経験した病院やプロスポーツチームでの現場活動を元に、現在は、医療従事者をはじめ運動愛好家、プロスポーツ選手達へのカラダのトータルコンディショニングを指導。

豊中市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。



豊中市



Otsuka 大塚製薬