

元気な  
うちから

# フレイル予防

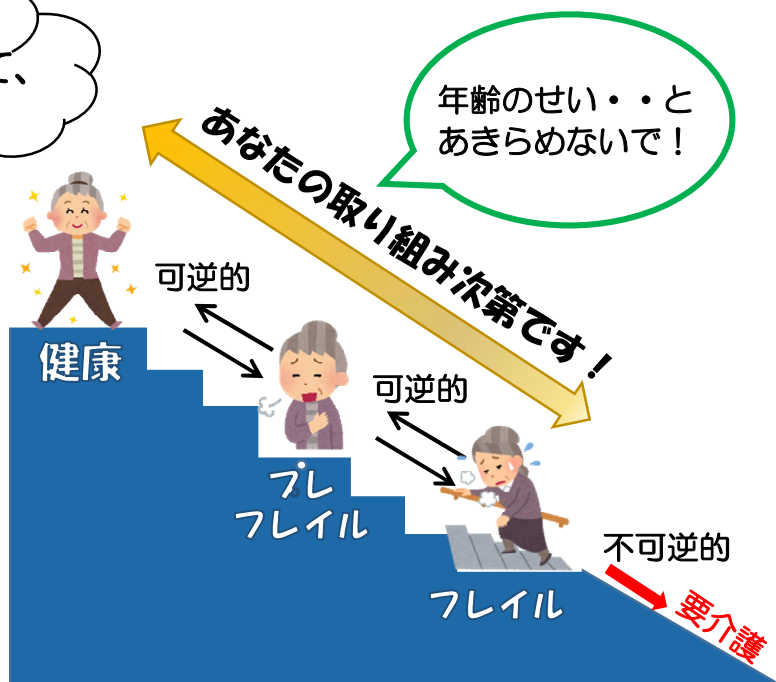


フレイルって、  
何？

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態（虚弱）をいいます。健康状態と、介護が必要な状態の間の段階で、要介護になる危険性が高いと言われています。

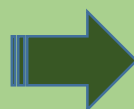
しかし、フレイルは、早いうちに生活習慣を見直せば、健康な状態に引き返すことができます！

今日から、フレイル予防を始めてみませんか！



## フレイルチェック

- ☐ 体重が減った（6カ月間で2kg以上減った）
- ☐ 疲れやすくなった（ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする）
- ☐ 握力が弱くなった（ペットボトルのふたが開けにくくなった）
- ☐ 歩行が遅くなった（青信号で渡れなくなった）
- ☐ 身体活動量が減った（趣味や定期的な運動、軽い体操などをしていない）



### 判定

1～2つ

当てはまる人

**フレイル予備軍**  
(フレ・フレイル)

-----  
3つ以上

当てはまる人

**フレイル**

（米国フリード博士が提唱した指標）

※春日市のホームページに【フレイルチェック】を掲載しています。「ページ番号検索」に“1001945”と入力してください。

## 筋力低下(サルコペニア)もチェック！

### 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人さし指で囲ってみましょう。  
足の筋肉量を測定します。

（東京大学高齢社会総合研究機構による評価法）



# フレイル予防の 3本の柱

**身体活動**（サルコペニア）

**栄養・口腔**（低栄養・やせ・  
オーラルフレイル）

**社会参加**（閉じこもり）

## フレイルを予防するには！

『身体活動・栄養・口腔・社会参加』をバランスよく実践することがとても大切です。では、どのような取り組みがフレイルの予防につながるのかをご紹介します。

### 身体活動

筋肉量が多いほど、病気やけがをしにくく、長生きできることが明らかになっています。運動習慣をつけ、活動できる身体をつくりましょう！ ⇒ P3 へ



### 栄養

高齢者の低栄養は、フレイルの大きな要因です。また、高齢期のやせは肥満より注意が必要です。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防へ切り換え時かもしれません！ ⇒ P4 へ

※まずはかかりつけ医に相談しましょう

### 口腔

「飲み込む力」や「噛む力」など、お口の機能が衰えることをオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルは、食欲の低下や栄養の偏りにより、低栄養や閉じこもり、筋力低下（サルコペニア）につながる危険性があります。⇒ P5 へ



### 社会参加



社会参加の機会の低下が、フレイルの最初の入口になりやすいことが分かってきました。自身の健康度に応じた活動を見つけ、人との交流を持ちましょう！ ⇒ P6 へ

# 身体活動

## ●筋力アップのポイント！

「足」は身体の中でも一番大きな筋肉です。立つ・座る・歩くなどの基本的な日常生活の活動には、特に下肢筋力が大切です。

まずは、今の筋力を保つことを目標にし、無理のない範囲で日常に取り入れてみましょう。普段から運動を取り入れている方は、今より10分多く、時間を増やしてみましょう。

オススメ

### 自宅でできる 足腰の筋トレ！

#### 続けるポイント！

- ・1日数回に分けて行ってもOK！
- ・週のうち2日は休んでもOK！

#### ①ひざ伸ばし

片足10回ずつ  
2～3クール

効果

太もも前の筋力アップ！  
転倒予防に効果的です。



#### ポイント！

つま先は上に  
向けましょう

#### ②太もも上げ

片足10回ずつ  
2～3クール

効果

腸腰筋（お腹の中深くある上半身と下半身を  
つなぐ筋肉）の筋力アップ！  
よい姿勢のキープや太ももや膝を持ち上げる  
動き（階段昇降）に必要な筋力を鍛えます。



#### ポイント！

太ももを胸にしっかり  
引き寄せましょう

#### ③スクワット

10回ずつ 2～3クール

効果

太もも前の筋肉や腰の筋力アップ！  
椅子から立ち上がる、椅子に座る際の必要な  
筋力を鍛えます。

#### ポイント！

膝がつま先よりも出ない  
ように気を付けましょう



「歩く」（大きな筋肉を動かす）ことで、脳は活性化されます。  
「歩くこと」と「筋力アップ体操」を上手に取り入れましょう♪

# 栄養

## ●低栄養を防ぐポイント！

(注) 食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

『**1日3食**バランスの良い食事』を心掛けましょう。筋肉に大切な『**たんぱく質**』を積極的に食べましょう。また、骨を強くする『**カルシウム**』やその吸収率を高める『**ビタミンD**(※)』などの栄養素をとることを意識しましょう。

※シイタケ等のキノコ類やさけやマグロ等の魚類に多く含まれています。

### 1食のめやす



筋肉量が落ちやすい高齢期こそ、毎日できるだけ多くの栄養をとり、**栄養不足による『やせすぎ』**に注意が必要です。

#### 主食

ごはんやパン、麺類などの穀物を1品

食欲がない時も、  
できるだけ  
食べましょう

#### 主菜

肉、魚、卵や豆製品など、たんぱく質を含むおかず1品



#### 副菜

野菜やきのこ、海藻を中心としたおかず1～2品

#### その他

汁物、牛乳・乳製品、果物など

### さまざまな食材をとるために



これらの10種類の食品を毎日意識して食べることで、栄養をバランス良くとることができます。

#### 10食品リスト

#### 高齢期に不足しがちな動物性たんぱく質

##### 肉類



##### 卵



##### 魚介類



##### 牛乳・乳製品



##### 緑黄色野菜



##### 大豆・大豆製品



##### いも類



##### 果物



##### 海藻類



##### 油脂類



### フレイル予防のための「もう一步」！

食べる力を維持するため、噛み応えのある食品を食べるようにしましょう。もしも、入れ歯が合わないなど、お口のトラブル原因で食べにくい場合は、歯科を受診しましょう。



# 口 腔

## ●オーラルフレイルを防ぐポイント！

- お口の機能（噛む力・飲み込む力）を保つ
- お口の乾燥を防ぐ
- お口を清潔に保つ

## 噛む力・飲み込む力を鍛えよう！

お口にも筋肉があります。

お口のまわりの筋肉を鍛えることで、美味しく食べられるだけでなく、誤嚥<sup>ごえん</sup>による「誤嚥性肺炎<sup>ごえんせいはいえん</sup>」も予防できます。

### 【フクフクうがい】

お口の周り・のどの奥・頬の筋力をアップし、むせを予防しましょう！

む

歯磨き後の  
うがいのついでに  
フクフク習慣♪



- |                |     |
|----------------|-----|
| 1) 全体的にフクフク    | 10回 |
| 2) 右の頬でフクフク    | 10回 |
| 3) 左の頬でフクフク    | 10回 |
| 4) 上の前歯の前でフクフク | 10回 |
| 5) 下の前歯の前でフクフク | 10回 |

### 【パタカラ体操】

お口の周りの筋肉や舌の機能を維持・向上させ、むせを予防しましょう！



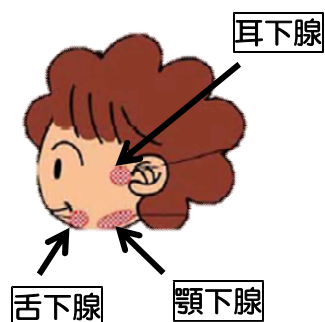
※ 詳しい方法は『Let's 脳トレ VOL10』（ちらし）で紹介しています。

## お口の乾燥を防ごう！

唾液には、食べ物を飲み込みやすくしたり、発音や会話をスムーズにしたり、お口の中をきれいにし細菌の繁殖を抑えるなどの働きがあります。

### 【唾液腺マッサージ】

※ 食事前が効果的です。



#### ●耳下腺への刺激／10回

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージをする。



#### ●顎下腺への刺激／10回

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1、2秒押す。



#### ●舌下腺への刺激／10回

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグツと押す。

福岡県歯科衛生士会 HP より引用

## お口を清潔に保とう！

お口の中の汚れや、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌などが誤って気管に入ってしまうと、肺で炎症が起きる『誤嚥性肺炎』を起こすことがあります。

### 【お口のケアをはじめましょう！】

- 1) 毎食後に歯磨き（歯間ブラシ・デンタルフロスも利用しましょう）
- 2) 食後と就寝前の入れ歯のお手入れ（入れ歯は必ずはずして丁寧に洗浄しましょう）
- 3) 定期的に歯科健診



# 社会参加

## ●人との交流を保つポイント！

楽しさ、やりがい大切にしましょう。

活動の時間やつきあいの時間を適度にし、自分のペースを上手に守りましょう。

直接会えない場合は、電話、手紙やメールなども活用しましょう。

地域の  
活動や催し  
など



ボランティア  
活動



趣味活動



家族・友人  
との交流



### ご家族の方へ

ささいな衰えは本人に自覚がないことが多いものです。

「最近、痩せたな・・・、足腰が弱くなったな・・・、

外に誘っても、『疲れるから』『面倒だから』と断られてばかり・・・」



**それらは、フレイルのサインかもしれません！**

できるだけ早く気付いてあげることが、フレイル予防にとっても大切です。

## フレイルについて もっと知りたい！ という方は

春日市では『フレイル予防教室』を開催しています。

詳しくは、市報でお知らせします。

また、『Let's 脳トレ VOL 7～11』（ちらし）でも、フレイルについてご紹介しています。



お問い合わせ

春日市役所 高齢課 高齢者支援担当

☎ 092-981-0115

FAX 092-584-3090