

フレイルの予防習慣 **3**+1

フレイルを予防・改善するためには、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」の3つに加えて「**お口の健康**」に気を付けることが大切です。この3+1を意識して、人生をより健やかで充実したものにしていきましょう!



栄養

【食べる】

たんぱく質を
しっかり摂る!



運動

【動く】

歩く力・筋力を
保つ運動を!



フレイルの
予防習慣

3+1

社会参加

【つながる】

外出・人や社会との
つながりが大事!



+ 口腔

【お口の健康】

噛む力・飲み込む力
を保つ!



ホームページもご覧ください

ホームページ <https://www.ehime-kouiki.jp> 愛媛広域 長寿保健 検索

愛媛県後期高齢者医療広域連合

〒799-2430 愛媛県松山市北条辻6番地
 〈保健事業に関すること〉 TEL.089-911-7739
 〈給付に関すること〉 TEL.089-911-7733
 〈資格に関すること〉 TEL.089-911-7734
 FAX.089-911-7735 E-mail info@ehime-kouiki.jp



2021年3月発行

知っとる?

健康寿命を
のばすために!

フレイル予防

介護

健康寿命

社会参加

入院

これからも
元気で居るために
何をしたらいいのかなあ

いくつになっても
楽しみたいわ!

運動不足

寝たきり

誤嚥

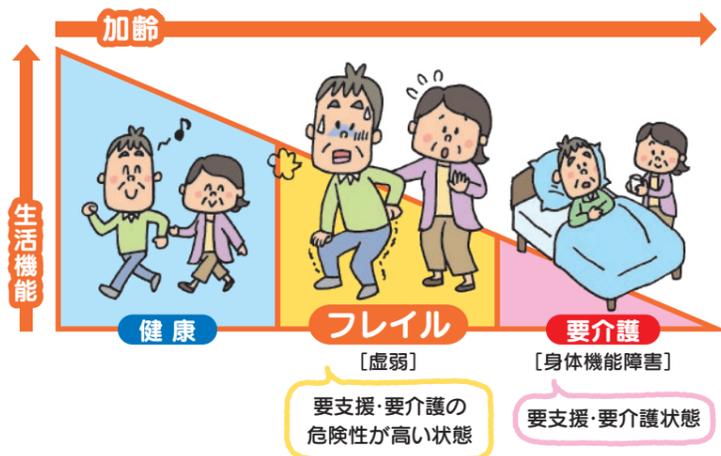
体力低下

愛媛県後期高齢者医療広域連合

その①

フレイルって何なん？

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルと言います。早めに知って予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。



その②

フレイル予防はいつから始めるの？

中年期は生活習慣病に気をつけて、高齢期から本格的にフレイル予防を始めます。下の図で年齢毎の予防ポイントを見てみましょう。

	50歳	65歳	75歳
目標	生活習慣病の予防	フレイル予防を始める	フレイルの予防
栄養	野菜はしっかり摂る	肉・魚・卵はしっかり摂る	
体力	有酸素運動でエネルギーを消費	筋トレ等でしっかり維持	
社会参加	セカンドライフの準備	積極的に社会参加	
口腔	歯周病の予防	噛む力・飲み込む力の維持	

フレイルチェック!

ふくらはぎを両手の指で囲んで、筋力をチェックしましょう。



※サルコペニアとは、加齢による筋力や身体機能の低下のことです。参考:「指輪っかテスト」東京大学高齢社会総合研究機構

その③

フレイル予防って何をすればいいの？

栄養【食べる】

1日7種類以上の食品摂取が目標です!

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

- さかな (魚)
- いも (芋)
- あぶら (油)
- たまご (卵)
- にく (肉)
- だいずせいひん (大豆製品)
- ぎゅうにゅう (牛乳)
- くだもの (果物)
- やさい (野菜)
- かいそう (海藻)

特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

持病によりたんぱく質などの制限がある方は、かかりつけ医に相談してください。

運動【動く】

週1回以上は運動する習慣をつけましょう!

足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆しです。自宅で簡単にできる筋トレなどを取り入れて、筋力を保ちましょう。

膝を伸ばす運動

イスに座り、ゆっくり痛みのない範囲で膝を伸ばし3秒止めて、ゆっくり下ろす。



ポイントは **栄養** **運動** **社会参加** + **口腔**

社会参加【つながる】

1日1回以上外出を!

外に出て、趣味活動や地域活動に積極的に参加しましょう。

地域のサークルやサロンもあるよ。



口腔【お口の健康】

噛む力を保ちましょう!

「あ〜」「ん〜」体操



- ①できるだけ大きく口を開ける。
- ②舌を上あごに押し付け、奥歯を噛みしめて声を出す。

椅子からの立ち上がり

イスに座り、膝がつま先より前にならないように、お尻をゆっくり上げて、ゆっくり下ろす。



注意

※呼吸を止めないように行いましょう。
※病気の方は、かかりつけ医に相談して行いましょう。