

「長生き」から「健康で長生き」へ

～健康長寿世界一を目指して～



フレイルってなに？

～年をとっても自分らしく生きるために…～

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。
フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。
高齢者の健康づくりは、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。
フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



フレイルに気づき、適切に対応することで生活機能を維持・向上することができます

フレイルの兆候

歩く速さが遅くなってきた

握る力が弱くなる

転びやすくなる

わけもなく
疲れたような感じがする

家から外に出る回数が
減ってきた

外出するのがおっくうになる

飲み込みにくい
お茶や汁物でむせやすくなってきた

体重が減ってきた

食欲がない



フレイルの兆候に気づき、
見逃さず、改善に向けて
対策をとることがフレイルの
予防につながります。

フレイル対策 3 ページへ

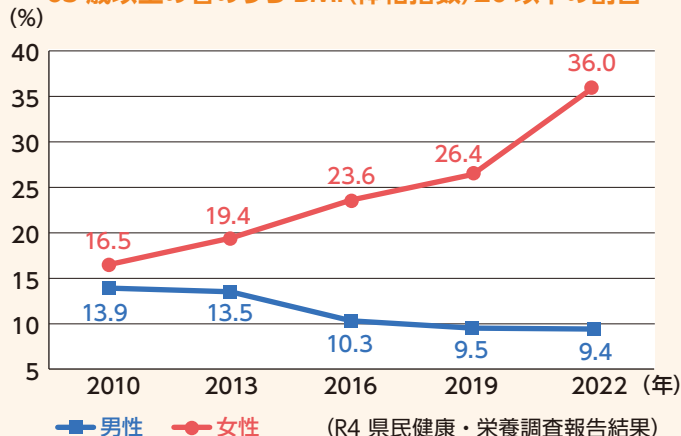
「フレイルチェック」で
今の自分の
健康状態・生活習慣を
見直してみましょう。

フレイルチェック 4 ページへ

長野県の現状

低栄養傾向の女性が増えています

65 歳以上の者のうち BMI (体格指数) 20 以下の割合



- BMI20以下はやせの状態です。月に1度は体重を測ってみましょう。目標とするBMIは、50～69歳20.0～24.9、70歳以上21.5～24.9です。

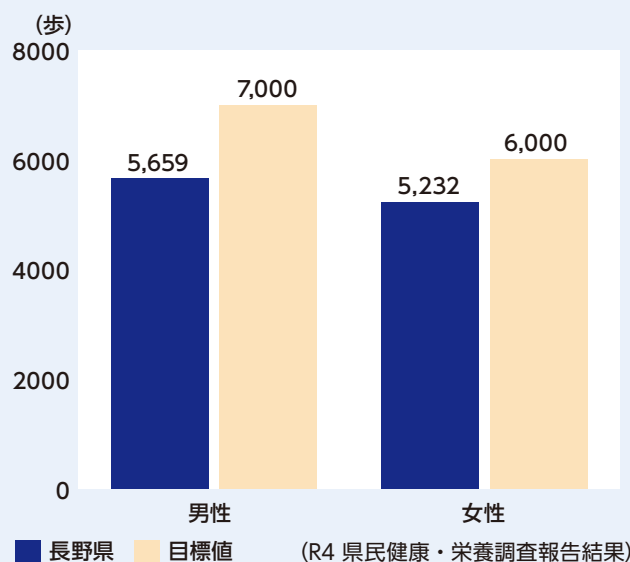
BMIの出し方

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 低栄養の予防は、バランスのとれた食事をとることから。まずは3食しっかり食べましょう。

1日の歩行数は県の目標値に届いていません

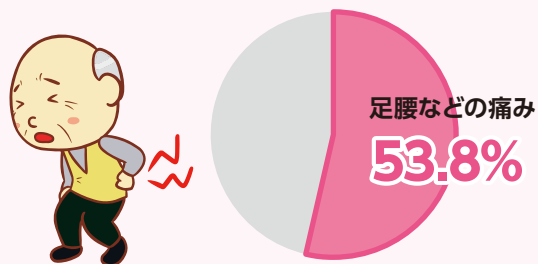
65～79歳の者の1人1日あたり歩行数の平均値



- 運動を習慣的にすることは体力を保つことにつながります。
- 日常生活の中で体を動かすことを心がけ、かかりつけ医がある人は相談の上運動を行いましょう。

足腰の痛みは、外出などの活動を妨げる大きな要因の一つとなっています

外出を控えている理由



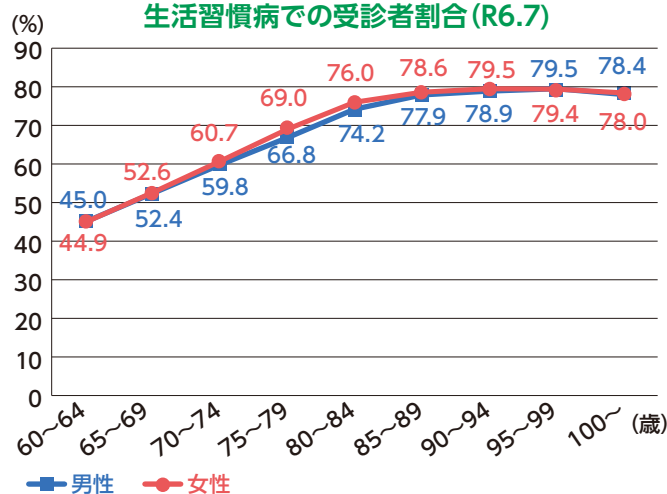
- 介護・介助が必要になった主な原因は「高齢による衰弱」が26.7%と最も多く、次いで「骨折・転倒」「心臓病」となっています。

(R1 長野県高齢者生活・介護に関する実態調査等より)

- 筋力低下による足腰のいたみや転倒を防ぐためにも、バランスのとれた食事を取り、適度な運動を行いましょう。

70歳を超えると約6割以上が高血圧などの生活習慣病で医療機関を受診しています

国保・後期高齢者医療の被保険者のうち生活習慣病での受診者割合(R6.7)



- 高血圧、脳血管疾患、糖尿病、心疾患等生活習慣病の悪化は、心身の機能の低下を招きます。
- 多種類の薬を服用することが、めまいやふらつきの原因となり転倒してしまうことがあります。かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談し、適切な健康管理を行いましょう。

フレイル対策の4本柱

栄養・運動・社会参加・健康管理はフレイル対策の4つの柱です。

● 栄養・口腔

まずは3食しっかり食べましょう。

低栄養予防のためにはバランスのとれた食事が不可欠です。毎日の食事で筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取ることが大切です。

また、骨を強くする牛乳や乳製品もとりましょう。

○食事のバランスを簡単にチェック

1日のうち1回でも食べたらチェック。
チェックがつかない食品が多い場合は要注意！
すべての項目にチェックがつくように心がけると
バランスのとれた食事が実践できます。



- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 肉類 | ☐ 魚類 | ☐ 卵類 | ☐ 牛乳・乳製品 |
| ☐ 大豆・大豆製品 | ☐ 緑黄色野菜 | | |
| ☐ 芋類 | ☐ 果物 | ☐ 海藻類 | ☐ 油脂類 |

しっかり噛んで安全に飲み込みましょう。

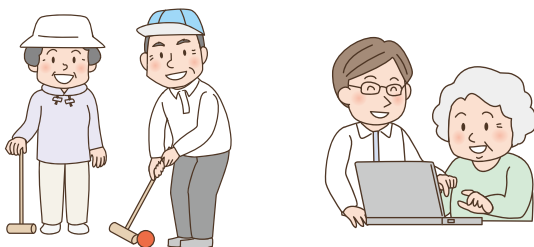
定期的に歯科受診し、しっかり噛める口を維持しましょう。
口腔体操、音読、おしゃべり、カラオケなどは、口の働きを保つのに効果的です。

● 社会参加・こころ

楽しく外出できるよう心身を健やかな状態に保ちましょう。

社会参加は、フレイルの予防のカギ。
買い物や散歩、通院など家の外に出ることは、身体活動量を増やし、人との会話や交流も生まれます。

趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学などに参加するなど自分に合った活動を行うことが大切です。



● 運動

適度な運動で筋力の低下を防ぎましょう。

日常生活のなかでおっくうがらず、「小ずく」を出して、こまめに体を動かす工夫をしましょう。

65歳以上の方は健康を維持するために、1日40分を目安に体を動かしましょう。

今より10分多く歩くことで、歩数も1,000歩から1,500歩増加します。

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。筋力トレーニングは、筋肉や骨を鍛えるのに効果的です。転倒や骨折のリスクが少なくなります。

運動は、仲間と楽しくワイワイやることで心も体もリフレッシュします。

[ずく出すガイド(長野県身体活動ガイドライン)引用]



長野県 PR キャラクター「アルクマ」
© 長野県アルクマ

● 健康管理

自分の体の状態を知りましょう。

健康診断は、生活習慣病の発見や重症化の予防のために年1回は受けましょう。

体重や血圧でも体の状態がわかります。

体の状態に合わせ健康づくりを行い、かかりつけ医などの専門家からアドバイスをもらいましょう。

疾病管理

病気がある人は、定期的な受診や保健指導を受け重症化を防ぎましょう。



フレイルチェック(簡易チェック)

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

● 指輪っかテスト

親指と人差し指でわっかをつくります。

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

当てはまるところにチェックしてください。



このチェックは、筋肉量が少なくなっている状態を見えています。指輪っかでふくらはぎを囲んだ時に隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合筋肉量が十分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくためにとても重要です。

● イレブンチェック

次の 11 の項目に対して、あてはまる答えに○をしてください。

※黄色の項目は「はい」と「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

チェック項目		回 答	
		1	2
栄養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(お肉又はお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5 1日 30 分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・いらし	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

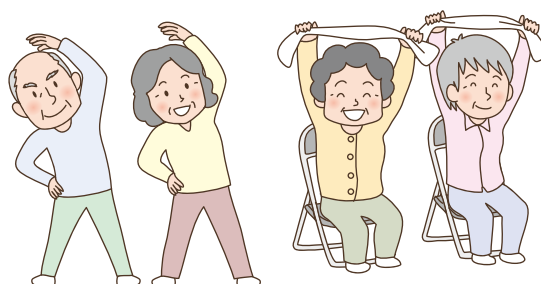
チェックの結果はいかがでしたか。チェックをしてみると健康を維持していく上で大切な食事のことや、運動、こころの元気度がわかります。回答欄2の方に○がついた項目は注意が必要です。フレイル対策の4本柱を参考にして日常生活を振り返り専門職に相談してみましょう。

*フレイルチェック(簡易チェック)「東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢監修」を引用

フレイルを引き起こす要因に様々な専門職が支えます



し 身体活動ずく出して
な 仲間が大事いつまでも
の のみこむ力を維持して美味しく食べる
の国でフレイル予防を進めましょう。



● ● ● フレイルに関わる関係機関一覧 ● ● ●

フレイル予防のため、地域の様々な専門職を活用ください。

それぞれの職種の代表的な団体の連絡先を記載しています。

職種	団体名	郵便番号	住所	電話
医師	(一社)長野県医師会	380-8571	長野市三輪1316番地9	026-219-3600
歯科医師	(一社)長野県歯科医師会	380-8583	長野市稲葉2141	026-222-8020
薬剤師	(一社)長野県薬剤師会	390-0802	松本市旭2丁目10番15号	0263-34-5511
保健師・助産師・看護師	(公社)長野県看護協会	390-0802	松本市旭2-11-34	0263-35-0421
管理栄養士	(公社)長野県栄養士会	380-0836	長野市南県町685-2(長野県食糧会館内)	026-235-2308
理学療法士	(一社)長野県理学療法士会	380-0836	長野市南県町685-2(長野県食糧会館内)	026-234-3540
作業療法士	(一社)長野県作業療法士会	380-8582	長野市若里五丁目22番1号 長野赤十字病院リハビリテーションセンター内	080-9991-7380
言語聴覚士	長野県言語聴覚士会		事務局メールアドレス: slht.nagano.jimukyoku@gmail.com	
健康運動指導士	日本健康運動指導士会長野県支部	381-2298	長野市稲里町田牧206-1 長野県健康づくり事業団内	026-286-6402
歯科衛生士	NPO法人長野県歯科衛生士会	387-0006	千曲市栗佐1128-2	026-273-6366
ケアマネジャー	NPO法人 長野県介護支援専門員協会	380-0928	長野市若里七丁目1番7号 長野県社会福祉総合センター5階	026-268-1366
介護福祉士	(公社)長野県介護福祉士会	380-0928	長野市若里7-1-7	026-223-6670
柔道整復師	(公社)長野県柔道整復師会	380-0958	長野市安茂里伊勢宮2167-9	026-224-6800
ヘルスケア産業	(一社)歩行ケア協会	385-0007	佐久市新子田1934	0267-66-0388
シニア活動推進 コーディネーター	(公財)長寿社会開発センター	380-0928	長野市若里7-1-7	026-226-3741
関係機関	長野県国民健康保険団体連合会	380-0871	長野市西長野加茂北143-8	026-238-1553
	長野県後期高齢者医療広域連合	380-0935	長野市中御所79-5	026-229-5320

もしかしてフレイルかも…と気になったら相談してみましょう。

○お住いの市町村の相談先は…

健康づくり関係課、介護保険関係課、地域包括支援センターにお尋ねください。

長野県健康福祉部 〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2

健康増進課 | TEL026-235-7112

介護支援課 | TEL026-235-7111