

健康で元気に過ごそう！

今すぐできるフレイル予防

参考：厚生労働省／「食べて 元気に フレイル予防」
健康長寿医療センター研究所 新開 省二
／「高齢期からの食習慣の新常識」

フレイルとは？

年齢にともなって、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。これは病気と健康の間のような段階で、進行してしまうと寝たきりになってしまう場合もあります。

✓フレイルチェックしてみましょう

6 か月で体重が
2～3 kg 減った



以前よりも
疲れやすくなった



物が持ちにくくな
った。(握力低下)



歩くのが
遅くなった



外出がへったり、
人と話すことがへった



1つでも当てはまったらフレイル予防に取り組みましょう。

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防は、日々の習慣と関係しています。
栄養、運動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



つながり

人とのつながりを大切にしましょう

人と集まりづらい今だからこそ、電話で家族や友人とコミュニケーションをとろう。



元気にしてる？

元気になっているよ！
いつもありがとう。



STEP UP



お互いの顔を見て話せる
ビデオ通話をしてみましょう



高齢期におすすめの運動

筋力を維持するために、ウォーキングや筋トレが重要になります。
おうちで簡単にできる筋トレを紹介します。自分のペースで実践してみましょう。

つま先立ち



まず、両手でいすや机に手を添えて、つま先立ちをしましょう。慣れてきたら、片手、片足でチャレンジ！

ひざの伸展



いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばし、もとの位置までもどします。この動作を繰り返しましょう。

スクワット



背筋を床に垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、1回1回ゆっくりと行いましょう。

番外編

散歩



日光を浴び、外の空気に触れることも大切です。
人の少ない道を選んだり、早朝など人通りの少ない時間帯にするなど工夫して歩きましょう。

バランスの良い食事をこころがけましょう

バランスの良い食事にするためには、「主食」「主菜」「副菜2品」に汁物をプラスした「一汁三菜」が理想的です。毎日の食事を基本に、できるだけ1日2食は「一汁三菜」になるように工夫しましょう。

副菜

野菜、きのこ類、海藻類などのビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず



主菜

肉、魚、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理



主食

ごはん、パン、めん類などの炭水化物



その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など



たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう！

たんぱく質の摂取が不足すると筋肉量が減少し、筋たんぱくの合成が遅くなります。高齢期はとくに動物性たんぱく質が不足しがちなため、肉や魚、卵などを積極的に摂りましょう。