

身体活動

身体活動(生活活動・運動)を意識して増やしましょう。

～【身体活動】で筋力が維持できることが分かっています～

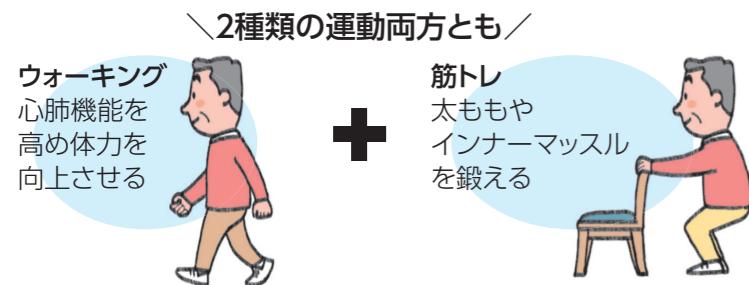
- ① 身体活動は家事などの生活活動の全てを含みます。

掃除、庭仕事、買い物といった家事など、様々な身体活動を少しづつ積み重ねましょう! 今よりも1日10分、言い換えると、もう1,000歩多く歩くことから始めましょう!

[生活活動も大切]



- ② 有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(おもりや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング)は、筋肉を増やす効果が期待されます。



これらの運動をバランスよく組み合わせて、週2~3回行なうことが推奨されています。運動をする際は、水分補給を十分に行いましょう。体調不良のときは無理に行なわず、痛みが生じたり強くなるときはその運動をやめましょう(必要に応じてかかりつけ医との相談も)。

社会参加

人の交流や社会活動に参加することを心がけましょう。

- ① 食事や身体活動は重要ですが、1人で食事をするよりも誰かと一緒に食事をしたり、誰かと一緒に動くことが大切です。
- ② 様々な社会活動(文化活動と地域活動など)に複数参加すること、地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役に立ちます。

[様々な活動を積極的に]

趣味のサークル

陶芸などの創作活動や、将棋やマージャンなどの頭を使うゲームは認知症予防にも効果的です。



地域貢献・ボランティア

人から感謝されることも多いので、毎日の生活に張り合いをもたらしてくれます。



研修・講座

パソコンや語学、歴史講座など、興味のある分野を学ぶことで知的好奇心が満たされます。



仕事

現役時代のキャリアを活かせる仕事だけでなく、新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。



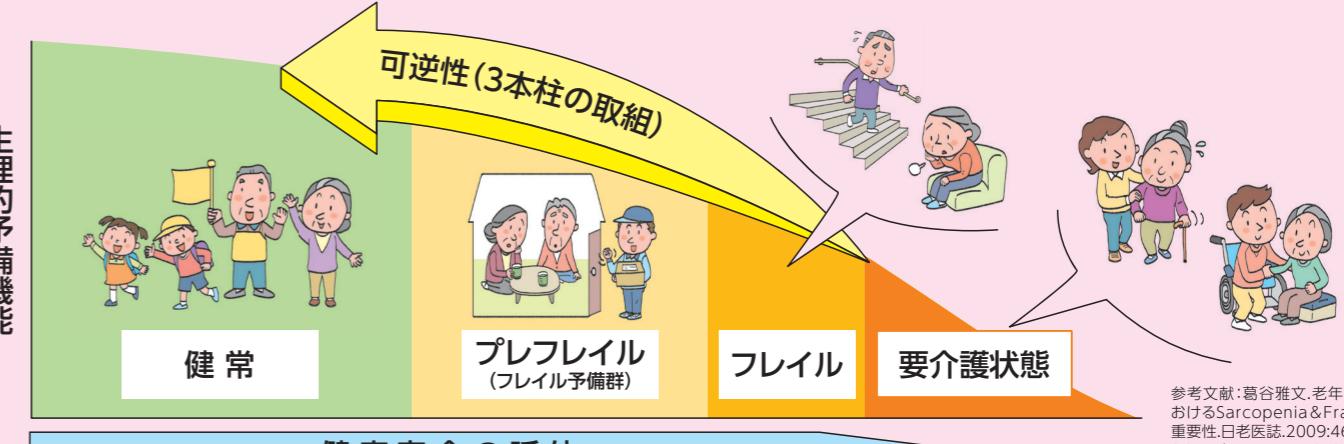
人生
100年

フレイル予防で生涯 ハツラツと過ごしましょう



「フレイル」を知っていますか?

「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。



体重減少(半年で意図しない2kg以上の減少)	はい	いいえ
筋力の低下(握力:男性<28kg、女性<18kg)	はい	いいえ
ここ2週間わけもない疲労感	はい	いいえ
歩行速度の低下(1秒当たり1メートル未満)	はい	いいえ
身体活動の低下(軽い体操や定期的なスポーツのいずれも週1回もしていない)	はい	いいえ

※基本チェックリストや後期高齢者の質問票でも代替できます。

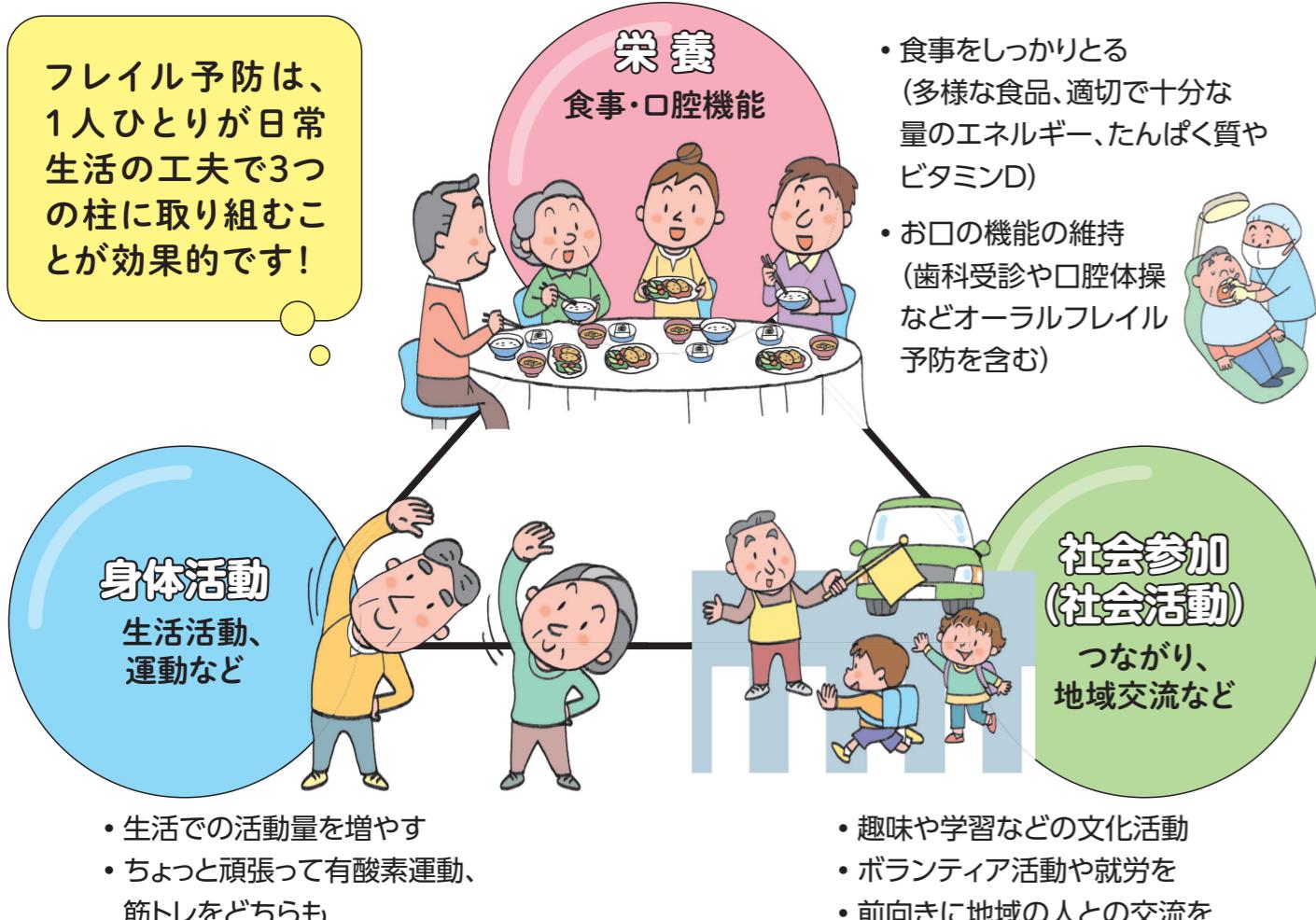
フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。

では、どうすればよいのでしょうか?
今から、フレイル予防の3本柱「栄養」「身体活動」「社会参加」の取組を始めましょう。

詳しくは
次ページへ

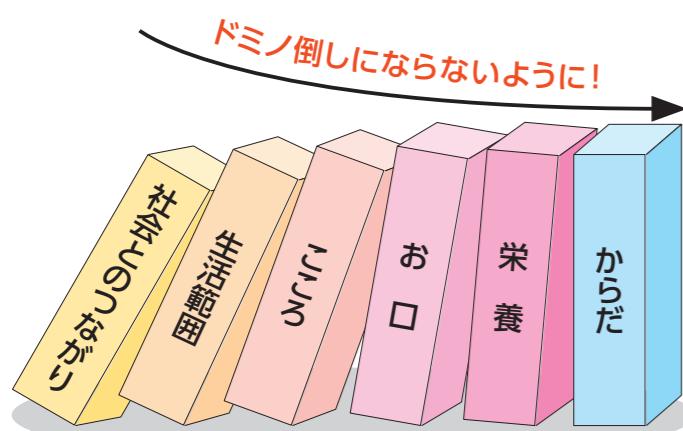
・フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識!

フレイル予防は、1人ひとりが日常生活の工夫で3つの柱に取り組むことが効果的です!



3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで一番効果を発揮します!

いくつになっても、社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。



栄養

お口の機能を守りながら食事をしっかりと痩せに気をつけましょう。

～【栄養】の基本は「3食の食事」です～

① 痩せに注意しましょう!

特に高齢期は体重の減少に注意が必要です。BMI 21.5 (kg/m²)未満に当てはまる方は特に要注意です。

② 食事は4つのことを心がけましょう!

① 多様な食品を食べましょう

② 適切で十分な量のエネルギー

③ たんぱく質

④ ビタミンD

① 多様な食品を食べましょう。

② 適切で十分な量のエネルギーをとりましょう。

③ たんぱく質を意識してとることが大切です。

④ ビタミンDをとることも忘れないで。

フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるために、多様な食品や料理を食べることが重要です。

● 3食しっかり食べましょう

朝食



出典:厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

● 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食

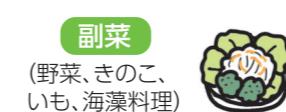
(ごはん、パン、麺類)

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

夕食

副菜



● いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品などを活用してみましょう。

・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

～「オーラルフレイル予防」も重要です～

③ お口の“軽微な衰え(オーラルフレイル)”に気をつけましょう。

①毎日の口腔清掃と定期的な歯科受診が大切です。

②噛み応えのある食事を意識して心がけ、より早い段階から歯を守り、口腔機能を高めるために口腔体操などを取り入れるなどの工夫が大切です。

[オーラルフレイル概念図]

「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」(2024年4月1日発出)から引用改変
一般社団法人日本老年医学会
一般社団法人日本老年歯科医学会
一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

