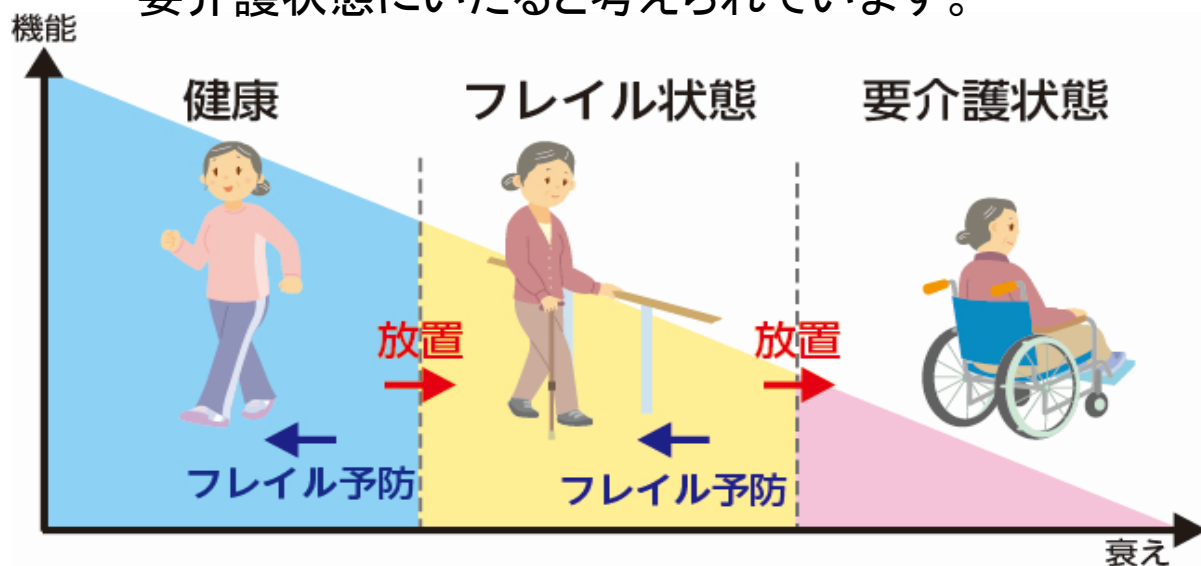




フレイル予防って何？

フレイルとは...

心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といいます。多くの方が健康な状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態にいたると考えられています。

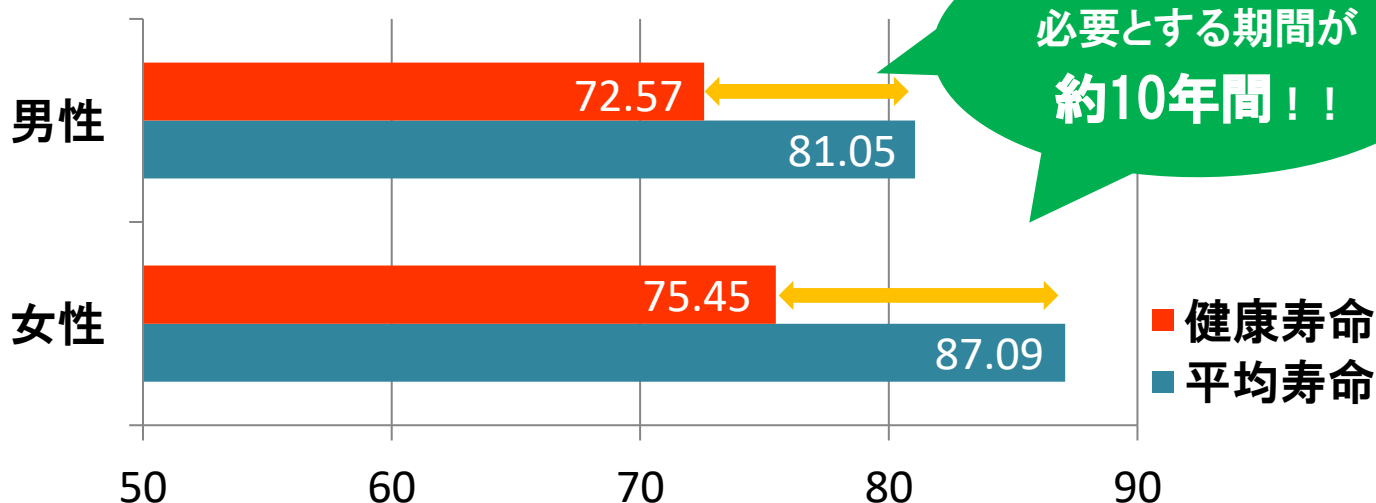


フレイル予防で健康寿命をのばしましょう

健康寿命とは...

心身共に健康で自立して活動できる期間のことです。

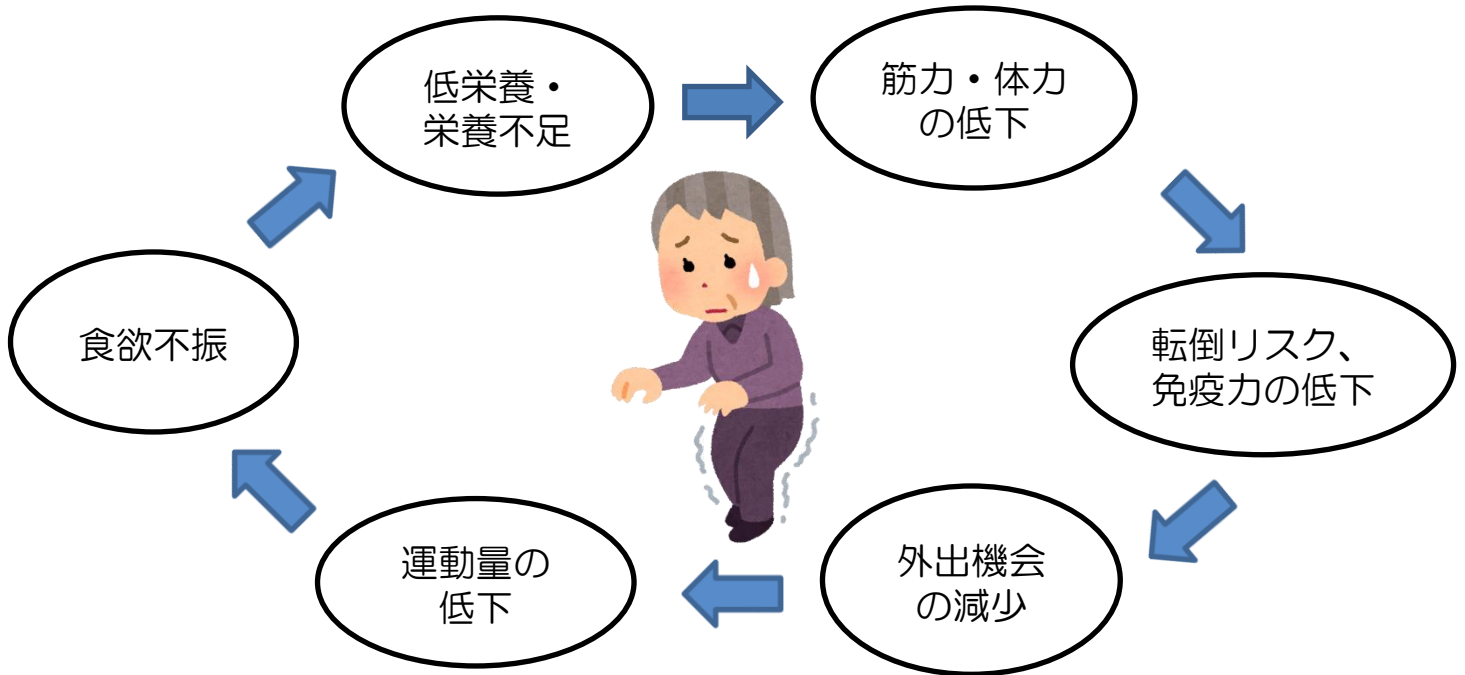
令和4年 平均寿命と健康寿命の差 (グラフ)



(厚生労働省統計資料より作成)

フレイルの悪循環

高齢になるにつれて気力や体力は衰えやすくなります。それを放置しておくと、日常生活が悪循環に陥り、要介護状態に近づいていきます。



フレイルは予防できます！

早い時期に生活習慣を見直すことで、「フレイル」から「健康な状態」に戻ることができます。

そのために

- 適度な運動を行うこと
- しっかり噛んで、しっかり食べること
- 家族や友人と交流すること



が大切です！！

目指すは、フレイル予防で「健康長寿」



栄養

★1日3食しっかりととりましょう

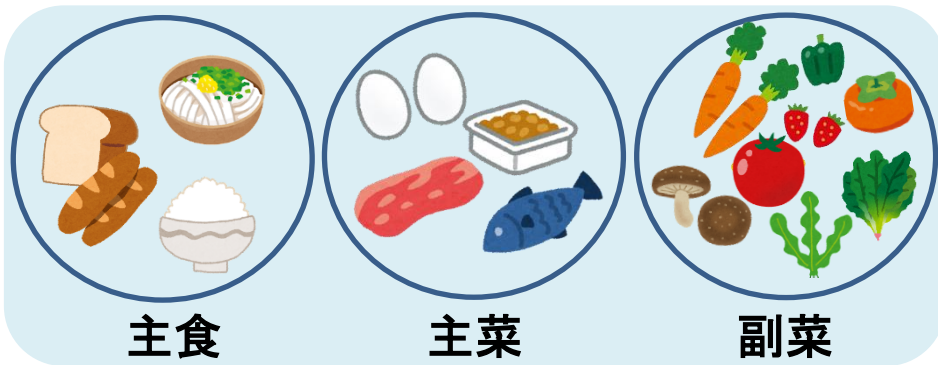
食事のリズムが1日の生活リズムを整えます。

食欲のない時は、特におかず(魚や肉、卵、大豆製品)を先に食べましょう。

おやつに乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)やプリンなど、たんぱく質やエネルギーが摂取できる食べ物を選びましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

それぞれが異なる栄養素を含んでおり、組み合わせせて食べることで各栄養素の役割が発揮されます。



特にたんぱく質は筋肉量の保持に必要な栄養素です。

意識して毎食摂取しましょう！

★いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を組み合わせせて食べることで必要な栄養素をより摂取することができます。



1日に7つ以上の食品群をとろう！

「噛めないのは歳のせい？」

軟らかい食べ物を好んで食べていると、口の筋肉が衰えて食べる食品の種類が減り、食事のバランスも偏りやすくなります。

腕や足と同じように口にも筋肉があります。口周りの筋肉をきたえることで、バラエティー豊かな食事が食べられるようになります。

★むせを防ぐパタカラ体操！



★食事がおいしくなる！「唾液腺マッサージ」



★かかりつけ歯科医院があると安心

定期的に歯科医院を受診して、歯や歯肉の状態・お口の機能や義歯などの具合を確かめてもらいましょう。

1年に1回、「ぎふ・さわやか口腔健診」を受けましょう。



お問合せ先：各務原市役所健康づくり推進課 ☎058-383-1115(直通)



運動

運動機能の低下は、転倒による骨折の原因となり、要介護状態になる可能性を高めます。

自分のペースで、転ばない身体づくりをしましょう！

★ウォーキングからはじめよう！

①姿勢を意識しましょう

・顔は正面を向く



・腕をしっかりふる

・かかとから着地する

②歩行の目安

- ・ 30分以上で週2回以上実施する
- ・ 速さは自分のペースで歩行する
- ・ 10分1000歩と換算できる

1度に歩行しなくても、
10分×3回などに分けて大丈夫。
運動する習慣のない方は、
1日3000歩(30分)から。
自分のペースでね！

*厚生労働省の定める1日の目標歩数

65歳以上	6000歩
65歳未満	8000歩



★簡単！筋トレで体力アップ

筋力の低下は、疲れやすくなったりひざや腰の痛みを引き起こす原因となります。筋力アップのために、取り組んでみましょう。



運動はとても大切ですが、無理をするとケガや体調不良の原因になることもあります。いつもと違う...など体調が悪いと感じる日は、無理をせずに休養しましょう！



社会参加

社会とのつながりを失うことは、活力の低下の原因となり、フレイルの最初の入り口とも言われています。社会と接する機会を増やすことが大切です。

★社会や家族の一員として活動を

①将棋、ダンス、園芸などの興味あるサークルに参加する

②家族や近所の方とお茶やお食事をする機会を週に1回は設ける

例えば

③ボランティアハウス※に参加する



④スマートフォンなどを活用し、家族や友達とコミュニケーションをとる

※「ボランティアハウス」は、地域の高齢者や体の不自由な方などが気軽に集い、楽しく過ごせる場所です。

インターネット上のサービスを安全に活用できるように、教室に通うのもおすすめです。

【ボランティアハウスについてのお問合せ先】

各務原市社会福祉協議会 ☎058-383-7610



★こころの健康も大切に

気分の落ち込みが長く続いたり、悩みがある場合は、ため込まずに家族や友人に話しをしてみましょう。

介護、医療、福祉、生活などでお困りのことがありましたら、地域包括支援センターへご相談ください。



みんなで楽しむと
フレイル予防の効果がアップ！！
運動量が少なくても社会活動をしている方がフレイル予防に効果的との報告もあります。