



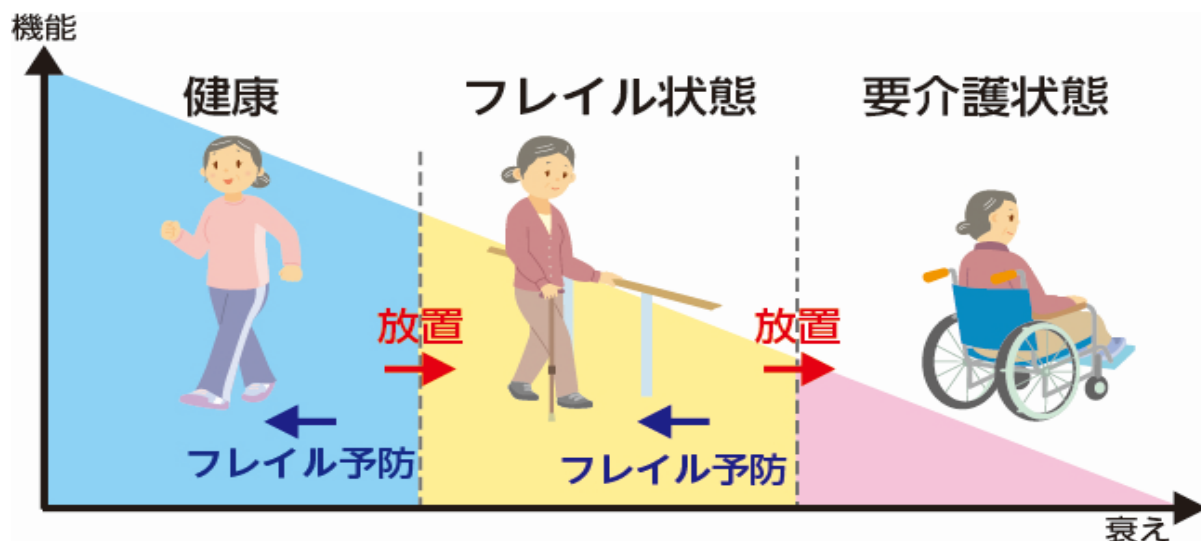
かかみがはら

フレイル予防で
健康長寿

フレイル予防って何？

フレイルとは...

高齢期に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この「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。

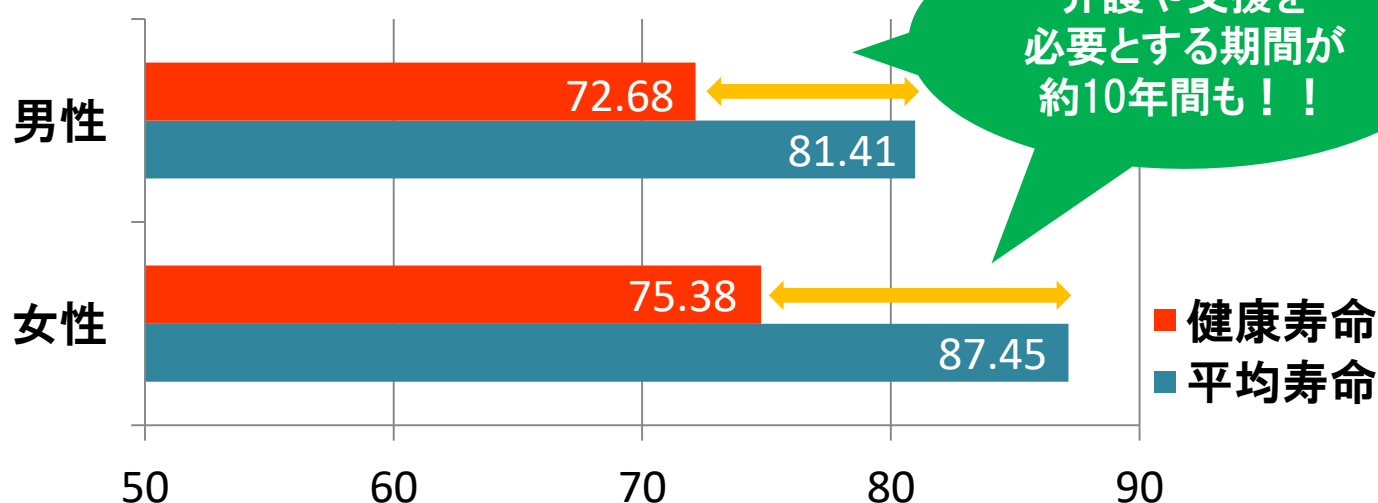


フレイル予防で健康寿命をのばしましょう

健康寿命とは...

心身共に健康で自立して活動し生活できる期間のことです。
日本の健康寿命は、平均寿命より約10年も短いです。

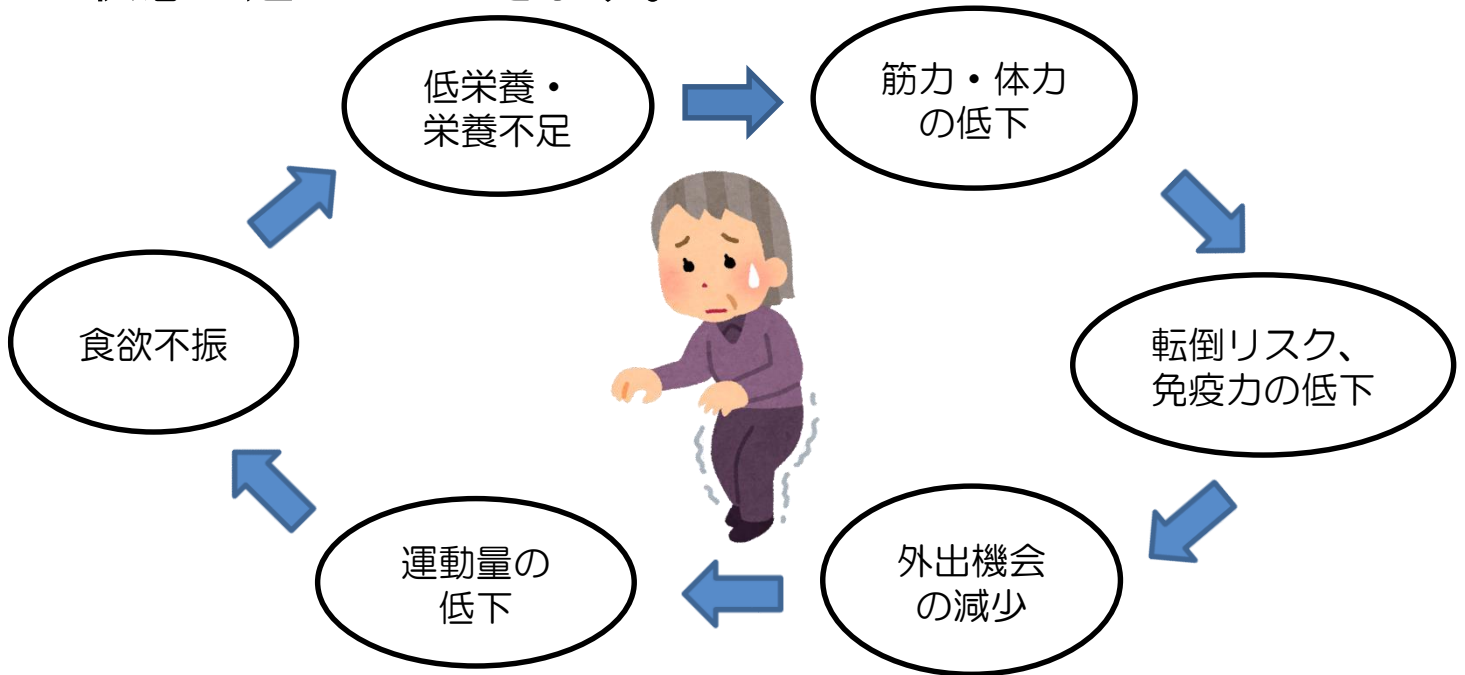
令和元年平均寿命と健康寿命の差（グラフ）



(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！

フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻すことができます。

そのために

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



が大切です！！

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

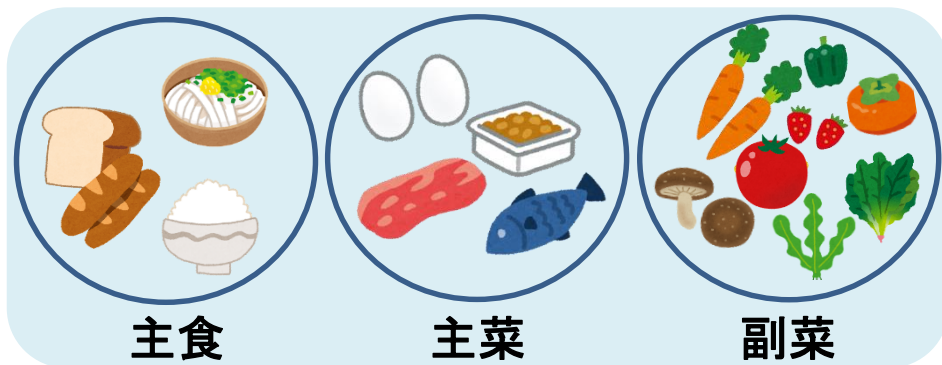
食事のリズムが1日の生活リズムを整えます。

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。

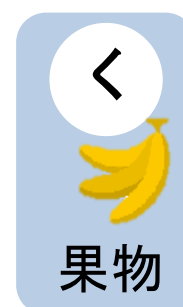
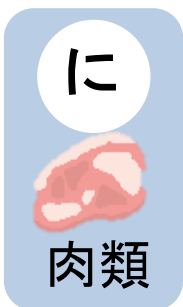
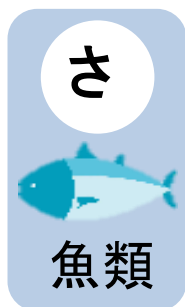


特にたんぱく質は
筋肉量の保持に
必要な栄養素です。

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！



口 腔

「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！

パ
パ
パ
パ
パ



上下の唇の動き

タ
タ
タ
タ
タ



舌の先の動き

カ
カ
カ
カ
カ



舌の付根の動き

ラ
ラ
ラ
ラ
ラ



舌を丸める動き

★食事がおいしくなる！「唾液腺マッサージ」

じ かせん

耳下腺マッサージ



4本の指でくるくる円を描くように10回やさしくまわす

がくかせん

顎下腺マッサージ



親指で耳の下から顎の下の軟らかいところ5か所くらいをゆっくり10回押す

ぜっかせん

舌下腺マッサージ



親指で顎の下ゆっくり10回押す

★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：各務原市役所医療保険課 ☎058-383-1128(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。

【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

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。



★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。