

## 栄養不足を防ぐ

食欲の低下や偏った食事などにより低栄養状態になると、体力や筋力、免疫力が落ち、悪循環に陥りやすくなります。

### ●1日3食しっかり食べましょう。

1日に必要な栄養が不足しないよう、1日3食を心がけましょう。1回の食事量が減ってきた方は、3食に加え、間食をして栄養を補いましょう。

### ●主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

主食でエネルギーが、主菜でたんぱく質が、副菜でビタミンやミネラルが補われ、健康な体がつくれられます。

### ●いろいろな食品を食べましょう。

1日にとりたい食品群は、「さ・あ・に・ぎ・や・か・い・た・だ・く」です（上図参照）。これらの食品を取り入れたフレイル予防のレシピを、市ウェブサイトで公開しています。

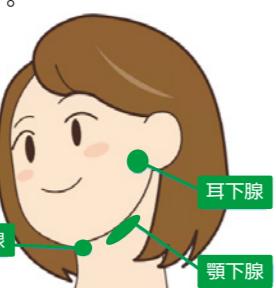


## 口腔機能を高める

口腔機能の健康を保つことで、食べ物を噛んだり飲み込んだりすることや、スムーズに話すことができ、フレイル予防につながります。いつでも簡単にできるマッサージや体操を、下記で紹介します。

### ●唾液腺マッサージ

唾液には、口内を綺麗に洗い流す働きがあります。唾液の分泌を促すことで、口内を清潔に保つことができます。



### ・耳下腺マッサージ

指數本を耳の前（上の奥歯あたり）にあて、10回ほど円を描くようにマッサージする。

耳下腺

### ・頸下腺マッサージ

あごのラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は1か所につき5回ほど。

### ・舌下腺マッサージ

あごの中心当たりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

### ●パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と4つの文字を繰り返してはっきり素早く発音することにより、口周りや舌を鍛えることができます。食事前に行なうことで、むせなどの予防につながります。



### こちらも実践！

フレイルのさまざまな対策を、市ウェブサイトで紹介しています。内容を確認し、ぜひ実践しましょう。

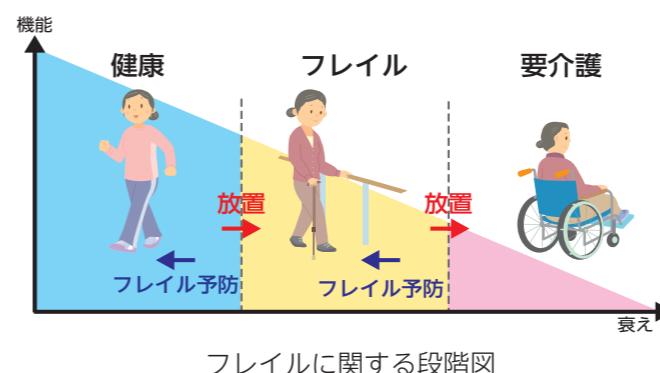


# 今から始めよう！ フレイル 予防 ～栄養・口腔の対策～

いつまでも健やかに暮らすためには、フレイルについて学び、日頃から予防に取り組むことが大切です。今回は、フレイル予防の三本柱のうち、「栄養・口腔」の面に関する対策を紹介します。

詳細 健康づくり推進課 ☎ 058-383-7258

フレイルとは、筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態のことと言います。健康と要介護の間の状態で、高齢者の多くがフレイルを経て、要介護になると考えられています。しかし、早めに気づいて適切な対策を取ることで、健康な状態に戻すことができる可能性が高いと言われています。健康寿命を延ばし、「元気で生きがいのある高齢期を過ごすために、フレイルの予防が重要となります。



## ■フレイルとは

## ■フレイル予防の三本柱

今回は「栄養・口腔」の面から、フレイルを予防するための方法を紹介します。まずは自分の体の状態を把握し、適切な対策を取ることが大切です。左の表のような変化はありませんか。当てはまるものにチェックを付け、次ページの対策を実践しましょう。

栄養
□ 1日の食事回数が2回以下
□ ダイエットしていないのに、ここ半年間で体重が2～3kg以上減少した
□ 食べることに楽しみを感じない
□ たんぱく質(主菜)のある食事が1日1回以下
□ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
□ お茶や汁物などでむせる
□ 口の渇きが気になる
□ 普段の会話で滑舌が悪くなることがある
□ 自分の歯が19本以下

詳しい情報は  
ウェブサイトを見てね



【共通事項】  
場所 市役所低層  
棟1階市民交流ス



ペー  
ス

開催時間内はいつでも可能

午後4時（1回30分程度）

午後4時（1回30分程度）

午前10時（

午前10時（