

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・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

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、スムーズに話をすることができ、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

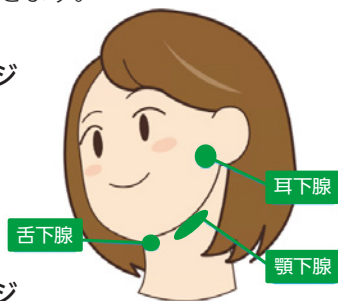
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）にあて、10回ほど円を描くようにマッサージする。

●顎下腺マッサージ

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。食事前に行うことで、むせなどの予防につながります。



こちら実践！

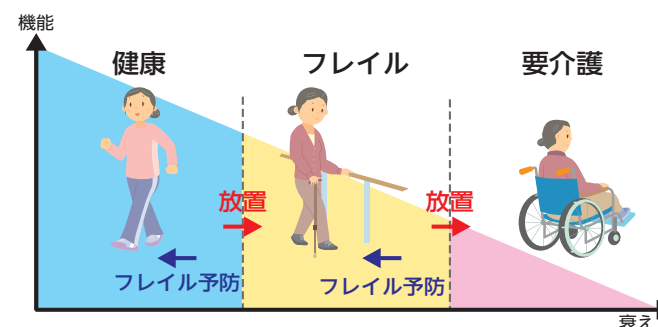
フレイルのさまざまな対策を、市ウェブサイトで紹介しています。内容を確認し、ぜひ実践しましょう。



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



フレイルに関する段階図

フレイルとは
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を言います。健康と要介護の間で、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。

フレイル予防の三本柱

フレイル予防の三本柱は、体を動かすこと「運動」、しっかり食べること「栄養・口腔」、人や社会とのつながりを保つこと「社会参加」です。

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、適切な対策をとることが大切です。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
- ☐ 食べることに楽しさを感じない
- ☐ たんぱく質(主菜)のある食事が1日1回以下

口腔

- ☐ 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もある
- ☐ 自分の歯が19本以下

フレイルについて知ろう

2月1日は、語呂合わせから「フレ(0)イ(1)ル」の日とされています。この日にちなみ、フレイル予防の重要性や自身の体の状態を多くの方に知っていただくため、展示やイベントを開催します。

フレイル予防展示

日時 2月2日(月)～10日(火)
午前8時30分～午後5時15分(最終日は午後4時まで)

「聴覚チェック」体験会

日時 2月6日(金) 午前9時30分～午後4時(1回30分程度)

定員 18人(申込順)

申込 2月5日までに、電話で、健康づくり推進課

「フレイルチェック」体験会

日時 2月10日(火) 午前10時～午後4時(1回30分程度)

備考 開催時間内はいつでも可能

【共通事項】

場所 市役所低層棟1階市民交流スペース



詳しい情報はウェブサイトを見てね！

