

6

フレイルとは

適切な取組みで
健康な状態に戻る
ことができます

健康と要介護の
中間の状態

放置すると
要介護状態に…



フレイル（虚弱）とは、高齢期に心身機能が衰えた状態をいいます。高齢期に病気や老化等による影響を受けて、筋力や認知機能等を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。

フレイル予防と健康長寿のための3つの柱

バランスの良い食事



+



口腔ケア

栄養



身体活動

ウォーキング、体操など

栄養・身体活動・社会参加
の3つの柱は、互いに影響
しあっています。3つの柱
それぞれを日常生活に取り
入れていくことが大切です。



社会参加

趣味、就労など

♪ おんもに出たいと待っている ♪

みいちゃん
フレイル予防の極意で
元気になれるのか



極意その式

おかずもある食事

極意その吉

手軽な運動



極意その参

ゆるやかな社会参加



みいちゃん84歳
家に閉じこもりがちでフレイル予備軍?

「フレイル」とは、
介護が必要になる
一歩前の状態じゃ



御風さん

フレイル予防の 3つの極意で

春よ来い♪

糸魚川フレイル予防プロジェクト

☑ あなたもフレイルかも? 5つの項目をまずチェック!

■ 半年で
2~3キロ
体重が減った

■ わけもなく
疲れた
感じがする

■ ペットボトルの
ふたが
開けられない

■ 一週間以上
軽い運動を
していない

■ 以前より
歩く速度が
遅くなった

判定 ・ 1~2つ当てはまる人 **フレイル予備軍** ・ 3つ以上当てはまる人 **フレイル**



詳しくは二次元
コードにアクセス

糸魚川市 福祉事務所

母ちゃ
地域包括支援
センターへ相談に
いこまいか



みいちゃんの息子 みいちゃん

足腰がふらふら
しとるけど外に
出たいねえ

介護予防について
何でも聞いて
くださいね



地域包括支援センター

わしも
フレイル予防の
極意を伝授するぞ

ふむふむ



御風さん

フレイル予防の 3 つの極意とは



極意その壱

手軽な運動

テレビを
見ながらでも
効果ありじゃ



グー

パー

合間にできる手軽な運動から始めよう

「足の指をぐるぐる体操」で転倒予防

「椅子に座ってゆっくり足上げ体操」で足の筋肉をつけ

「力を込めてグーパー体操」で握力をつけましょう。



ゆっくり
足あげ

極意その弐

おかずもある食事

鮭のムニエル きのご添え 青菜の和えもの



ごはん

貝だくさんのみそ汁

おかずも食べよう

主食とたんぱく質のおかずと副菜をバランス良く組み合わせて
食べることで、脳がイキイキとし、筋肉が付き、転びにくい体
になります。1日3食、少しずつよくかんで食べましょう。

卵、豆腐、納豆
など手軽なもの
がおすすめじゃ



極意その参

ゆるやかな社会参加

散歩して、道端の
花をめぐるのも気持ち
が良いものじゃ

介護予防の相談は
市内5か所の地域包括
支援センターへ

玄関から一歩出ることから始めよう

催し物や会合に出かけ、人と交流することがフレイル
予防につながります。

近所への買い物や散歩も社会参加。まずは玄関を出て
ゆっくりと出かけてみませんか。



地域包括センターの職員

問合せ先 糸魚川市 福祉事務所 ☎552-1511(代)

7

健康を保つ食事のポイント

栄養

食事の支度がおっくうになって食事量が減っていませんか？
高齢期は筋肉を保つ「たんぱく質」や活動に必要な「エネルギー」が不足しがちです。

point
1

欠食しない

1日3食の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。家族や知人などと一緒に食べると食欲が増します。

おいしい！

point
2

バランスの良い食事をとる



主食

ご飯、パン、麺類



主菜

肉、魚、大豆製品



副菜

野菜、キノコ、海藻

point
3

たんぱく質をしっかりとる

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身機能が衰えやすくなります。



配食サービスや市販の食品も上手に活用しましょう



食材やお弁当の配達



栄養バランス
をチェック



食材の配達や、加工食品などの手軽な食材も上手に活用し、低栄養に陥らないよう工夫しましょう。

8

お口の健康を保つポイント

オーラルフレイルを予防しましょう！

食べる、話す、呼吸をする等、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしているのが、口腔です。オーラルフレイルとは、口腔機能が衰えることを指し、全身の衰えのきっかけにもなる老化の初期段階のサインです。始まりはほんのささいな症状で、気付きにくいのが特徴です。



しゃべり
づらい



やわらかいもの
ばかり食べる



口臭が
気になる



こんな症状はもしかして
オーラルフレイルのサイン
かもしれません

point
1

毎日歯磨き

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシをやさしく当てて、やさしく、細かく動かして、磨きましょう。



point
2

パタカラ体操などのお口の体操

食事の前に10回程度、パタカラ体操などを行いましょう。

パ



唇を閉じて
開く

吸う、飲む力

タ



上顎に舌先を
つける

押しつぶす力

カ



口の奥に舌の
付け根をつける

喉の奥へ運ぶ力

ラ



巻き舌にして
押し当てる

飲み込む力

point
3

年1回の歯科検診

定期的に歯科医院でチェックしましょう。入れ歯も定期的なチェックが必要です。



9

身体機能と運動

こんなことはありませんか？



階段の上り下りがつらい



私は大丈夫と
思ってるけど...

こんな症状はもしかして筋力が低下しているサインかもしれません

姿勢が悪くなってきた



1 脚の筋力の低下



2 すり足



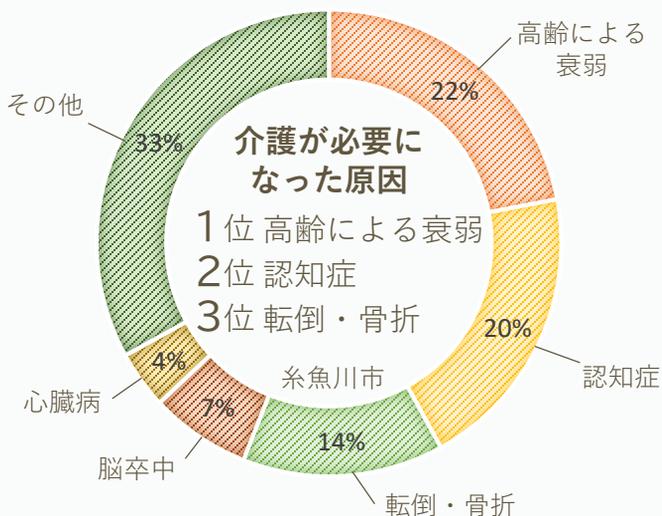
3 転倒骨折



4 寝たきり



5 要介護に



生活のなかでちょっと体を動かして筋力アップを図りましょう

運動教室や体操教室のご案内 ➡ 13ページから



健康診断を受けましょう

健康カレンダーで
日程をチェック!

年1回の健康診断で
健康寿命をのばしましょう



健康診断の結果は、あなたの健康状態がわかる記録表です。大切に保管しておきましょう。

異常なし

これからも年1回健康診断を受診し、食生活や運動習慣に気をつけて、いつまでも健康に生活しましょう。



治療継続

引き続き、担当の医師と相談しながら、治療を継続しましょう。

要観察

食事や運動等の生活習慣を見直し、改善しましょう



保健センターなどで、食生活や運動等の生活習慣を見直すための相談ができます。また、骨相談、栄養の相談も行っています。ぜひご利用ください。

要医療

すぐに病院を受診し、検査や治療を受けましょう



どんな病気も早期発見・早期治療が肝心です。症状が悪くなってから初めて受診するのではなく、まずは早めに、お近くの病院を受診しましょう。



健康診断後の行動で、あなたの健康寿命が変わります