

ご存知ですか？

「フレイル」 のこと



フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。

そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることが出来ます。

自分の状態を確認してみましょう

左側に○がつくようにフレイル予防の取組を行いましょう。

	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか		
Q2 毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
Q3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例:さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
Q5 お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
Q6 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
Q8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
Q12 あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
Q13 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
Q14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

フレイル予防の4つのポイント



栄養

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を
しっかりととりましょう。

社会参加

趣味やボランティアなどで
外出することはフレイル予防に
有効です。自分に合った
活動を見つけましょう。

身体活動

身体活動は筋肉の発達
だけでなく食欲や心の健康
にも影響します。今より10分
多く体を動かしましょう。

口腔

お口の健康(口腔ケア)
にも気を配りましょう。

フレイル予防のための食事のとり方

- Point1 3食しっかり食べましょう。
- Point2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- Point3 いろいろな食品を食べましょう。
- Point4 たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。



お手軽に作れるレシピを
埼玉県のホームページで紹介中!

「フレイル予防のためのお手軽レシピ」



食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることが出来ます。

たんぱく質は十分にとれていますか？

- たんぱく質は、筋肉をつくる重要な栄養素です。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで。
- ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう。
- お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。

フレイル予防のための「もう一步」

- 定期的に歯科医院を受診し、お口の状態を確認しましょう。
- 小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけましょう。
- 散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム「フレイル予防応援サイト」