

# いつまでも健康に ～フレイル予防のポイント～

加齢により心身が衰えた状態を「フレイル」と呼び、  
この状態を放置しておくと健康寿命を失ってしまいます

## フレイル危険度チェック ✓

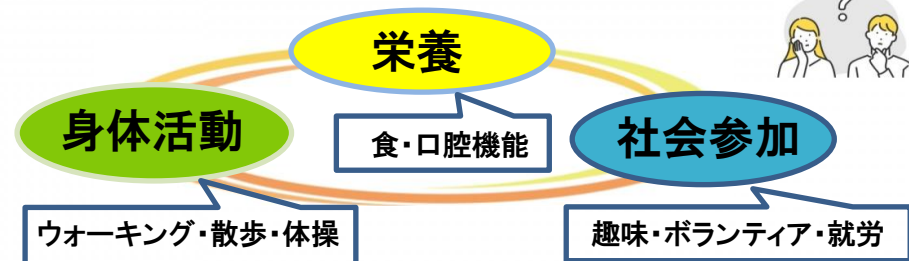
- ☐ 体重が半年で2kg以上減少している
- ☐ ここの2週間でわけもなく疲れた感じがする
- ☐ 同年代に比べ歩くスピードが遅くなっている
- ☐ 体操やスポーツなど運動する機会が減っている
- ☐ 握力の低下を感じている

2項目以上該当した方は要注意！  
放置するとこんな危険が！！

- \* 転びやすい
- \* むせやすい
- \* 外出がおっくうになる
- \* 病気やけがの回復が遅れる
- \* うつ、物忘れ、認知機能が低下しやすい
- \* 床ずれができやすい

寝たきりになってしまうことも...

## 予防するにはどうしたらいい？



フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つが重要です！  
十分な栄養を摂るためには、バランスのよい食事+口腔機能の維持が欠かせません

## 栄養(食事・口腔機能)のポイント

① 1日3食、主食+主菜+副食をそろえて食べる



② 筋肉のもとになるたんぱく質・骨を強くするカルシウムを含む牛乳・乳製品を摂る



③ 食べる力を維持するために、しっかりよく噛んで食べる

④ 定期的にお口の状態を観察する

⚠ 以下の方は主治医に確認しましょう

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓・腎臓・肝臓にご病気のある方は摂取エネルギー・糖質・たんぱく質・食塩・カリウムなどの量に制限がある場合があります

毎日の生活に「栄養」「身体活動」「社会参加」を取り入れていきましょう！

<参考資料>

一般社団法人サルコペニア・フレイル学会

厚生労働省 令和元年食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブック

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)