

元気うちから取り組もう！

フレイル予防で健康長寿



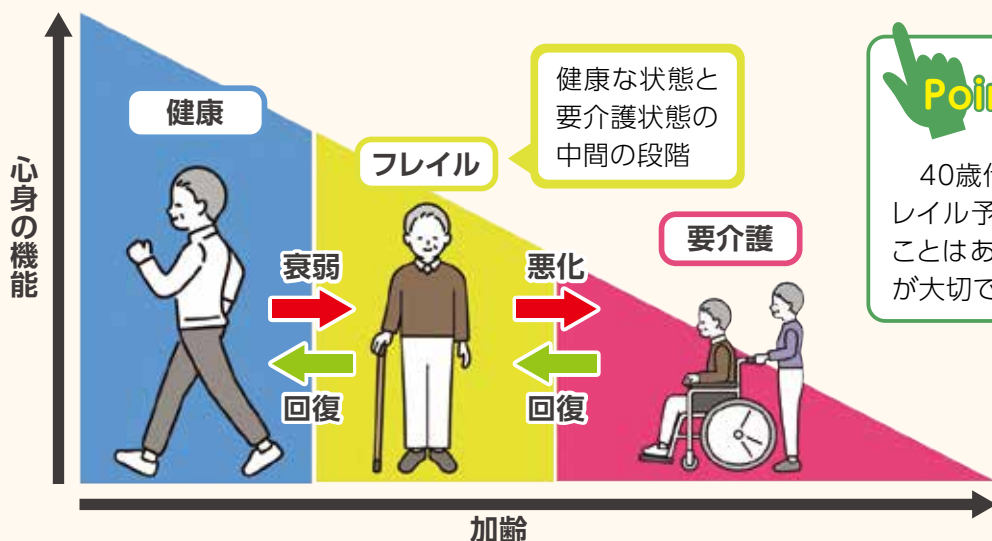
人生100年時代、長い人生をできるかぎり、元気に過ごすためには、「フレイル（虚弱）」の予防が大切です。フレイルを正しく知り、自分の状態を確認し、「自分は元気だから必要ない」と考えている人も、元気うちからフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルとは？

フレイルとは、加齢とともに、心やからだの働きと社会的なつながりが弱くなった状態を言います。

多くの方が、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

自分の状態と向き合い、早めにフレイル予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。



Point **筋肉の衰えが始まる40歳代！**

40歳代～50歳代の若い頃からフレイル予防を意識しても、早過ぎることはありません。早めの取り組みが大切です。

フレイルのセルフチェック

自分の現在の健康状態を知るため、次の5項目について、セルフチェックしてみましょう。

- 6カ月間で体重が2～3kg減少した（体重減少）
- 歩くのが遅くなった（歩行速度）
- 筋力（握力）が低下した（筋力低下）
- 疲れやすくなった（疲労感）
- 軽い体操・運動習慣がない（身体活動の低下）

Point **3つ以上チェックが付いたら要注意！**

1つでも当てはまればフレイルの前段階です。3つ以上当てはまった人は、すでにフレイルの恐れがあります。フレイル予防には、心とからだのサインに早めに気付くことが大切です。

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養、運動、社会参加の3つをバランスよく実践することが大切です。

栄養

（食事改善・お口のケア）

- 食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。
- 噛む力、飲み込む力を維持するため、お口の健康にも気を配りましょう。

運動

- 体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。運動習慣を身に付け、日常生活の中で体を動かしましょう。

社会参加

- 趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理せず、自分に合った社会参加のカタチを見つけましょう。

フレイル予防のポイントについて聞きました

栄養

<保健師・管理栄養士からのワンポイントアドバイス>

「たんぱく質をとりましょう!」

加齢に伴い、筋肉量が低下してしまうため、より多くのたんぱく質をとる必要があります。

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品などを組み合わせて毎食とるように意識しましょう。また、たんぱく質は、主菜だけでなく主食や牛乳・乳製品にも含まれていますので、1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。



【たんぱく質を含む食品例】



豚肉ロース 50g 鮭 1切れ 卵 1個 豆腐 1/4丁

出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

それぞれ1回の食事に片手に乗るくらいの量を目安に組み合わせて食べましょう。

主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた栄養バランスのとれた食事



運動

<健康運動指導士からのワンポイントアドバイス>

「週1回から運動習慣を身に付けましょう!」

生涯にわたって運動を継続するためには、40歳代の若いうちから運動の習慣を身に付けることが大切です。

高負荷の運動や反動を伴うような運動は避けて、週に1回からでも、自分のペースで継続して行いましょう。また、運動中は呼吸を止めずに、使う筋肉を意識しながら運動しましょう。

市の運動施設に定期的に通うこともフレイル予防に効果がありますので、ぜひ利用してください。



おすすめの体操例

椅子につかまって、つま先立ち10秒、もも上げ10回、足上げ10秒、ウォーキングなど



三幸・スポーツマックス共同事業体 関B&G海洋センター施設責任者 健康運動指導士 平松文宏さん



社会参加

90歳になった今でも、自転車で井田川地区南コミュニティセンターに通い、毎週元気に体操に励む榎原泰さんに、健康に暮らす秘訣を聞きました。

問 健康面で気を付けていることはありますか?

食事や睡眠は決まった時間にとるようにしています。あと、食べ過ぎないことです。昔から、移動は徒歩か自転車でした。今も、自転車で移動できる範囲で行動しています。

問 体操の活動を長く続けられています、その秘訣は何ですか?

メンバーの入れ替わりなどありましたが、10年以上経った今でも続けられる理由は、定期的に動く習慣を作ることが自分の励みになっているからです。また、年を重ねると、外に出る機会が少なくなります。地域の活動に参加するという目的を持って体操教室に参加するほうが楽しくて自然に体が動きます。



かめやま出前トーク「いつまでも元気でいるために」をご利用ください

10人以上の人が集まる集会や会合などへ保健師や看護師、管理栄養士がお伺いし、フレイル予防についてお話しします。各問合せ先へお申し込みください。

問合せ 後期高齢者医療保険に関すること…市民課医療年金グループ(本庁 ☎84-5005)

高齢者福祉に関すること……………地域福祉課高齢者支援グループ(あいあい ☎84-3312)

健康づくり推進に関すること……………健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)