

健康で元気に過ごそう！

# 今すぐできるフレイル予防

参考：厚生労働省／「食べて 元気に フレイル予防」  
健康長寿医療センター研究所 新開 省二  
／「高齢期からの食習慣の新常識」

フレイルとは？

年齢にともなって、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。これは病気と健康の間のような段階で、進行してしまうと寝たきりになってしまう場合もあります。

## ✓フレイルチェックしてみましょう

6 か月で体重が  
2～3 kg 減った



以前よりも  
疲れやすくなった



物が持ちにくくな  
った。(握力低下)



歩くのが  
遅くなった



外出がへったり、  
人と話すことがへった



**1つでも当てはまったらフレイル予防に取り組みましょう。**

# フレイル予防の3つの柱

フレイル予防は、日々の習慣と関係しています。  
栄養、運動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



つながり

## 人とのつながりを大切にしましょう

人と集まりづらい今だからこそ、電話で家族や友人とコミュニケーションをとろう。

元気にしてる？

元気になっているよ！  
いつもありがとう。

STEP UP



お互いの顔を見て話せる  
ビデオ通話をしてみましょう



# 高齢期におすすめの運動

筋力を維持するために、ウォーキングや筋トレが重要になります。  
おうちで簡単にできる筋トレを紹介します。自分のペースで実践してみましょう。

## つま先立ち



まず、両手でいすや机に手を添えて、つま先立ちをしましょう。慣れてきたら、片手、片足でチャレンジ！

## ひざの伸展



いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばし、もとの位置までもどします。この動作を繰り返しましょう。

## スクワット



背筋を床に垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、1回1回ゆっくりと行いましょう。

## 番外編

## 散歩



日光を浴び、外の空気に触れることも大切です。  
人の少ない道を選んだり、早朝など人通りの少ない時間帯にするなど工夫して歩きましょう。

# バランスの良い食事をこころがけましょう

バランスの良い食事にするためには、「主食」「主菜」「副菜2品」に汁物をプラスした「一汁三菜」が理想的です。毎日の食事を基本に、できるだけ1日2食は「一汁三菜」になるように工夫しましょう。

## 副菜

野菜、きのこ類、海藻類などのビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず



## 主菜

肉、魚、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理



## 主食

ごはん、パン、めん類などの炭水化物



## その他

汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など



**たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう！**

たんぱく質の摂取が不足すると筋肉量が減少し、筋たんぱくの合成が遅くなります。高齢期はとくに動物性たんぱく質が不足しがちなため、肉や魚、卵などを積極的に摂りましょう。