

フレイル予防について

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向きに…。そのままのせいだとあきらめていると要介護の状態になってしまいます。



やってみよう！フレイルチェック

イレブンチェック 11 項目		回答欄	
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	「さきいか」、「たくあん」 くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運動	1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか？	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	1 日に 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	何よりも、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用

★回答欄の右側に○がついたときは要注意です。フレイル予防に取り組みましょう。そして、半年に 1 回はチェックして自分の健康状態を把握しましょう。

オーラルフレイルの予防

「お茶や汁物でむせる」「かたいものが食べづらくなる」こんなことが増えたらオーラルフレイルの始まりです。いつまでもおいしいものを食べるためにお口の健康を心がけましょう。

口の中を清潔に保つ口腔ケア

毎食後の歯みがき、舌のケアや入れ歯の手入れ、かかりつけ歯科医で歯科検診を受ける事も重要です。

口腔機能を保つ口腔ケア

口のまわりや首などの筋力を維持するための体操（あいうべ体操など）を行うと良いでしょう。

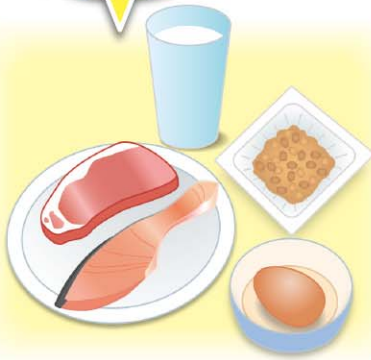
あいうべ体操



1. 「あー」と口を大きく開く
2. 「いー」と口を大きく横に広げる
3. 「うー」と口を強く前に突き出す
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

栄養

一日に
これだけ
食べよう
たんぱく質



肉・魚などのたんぱく質をしっかりとりよう

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減ってしまいます。
また、食べる量が減り栄養状態が悪いとフレイルが進みます。

〈1日に必要なたんぱく質の目安〉

肉…1切れ 牛乳…コップ1杯
魚…1切れ 卵…1個
納豆…1パック

運動

運動を習慣づけ、 筋肉をキープしよう

筋力の低下や足腰が弱ってきたらフレイルの兆候です。少しでも体を動かすことを心がけましょう。

週に2日以上は運動しよう！

かんたん 筋トレ

つま先立ち

1. イスの背などを両手でつかみ両足でかかとをあげる
2. ゆっくりともとの位置に戻す

ふくらはぎ
筋力アップ!



ひざ伸ばし

1. 片方の足を上げまっすぐ伸ばす
2. もとに戻す

太もも
筋力アップ!



社会参加

外出・交流・活動で 人や地域とつながろう

人々とのつながりが豊かな方が、フレイルや認知症になりにくく、健康度が高いことがわかっています。

1日1回以上は外出しよう！



今すぐ実践!! シニアガイド

自主グループや通いの場、運動などの教室の情報が載っています。

シニアガイドの冊子は高齢福祉課や地域包括支援センターなどで配布しています。

フレイル全般に関してのご相談 | 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 | TEL 5246-1295

食事に関するご相談	台東保健所 保健サービス課 栄養担当	TEL 3847-9440
お口の健康に関するご相談	三ノ輪口腔ケアセンター ※令和6年度移転予定	TEL 5603-2235
社会参加に関するご相談	台東区社会福祉協議会 コーディネーター担当	TEL 5828-7556