

### ③ 社会参加

人との会話のない生活は心身の活力の低下や認知症の引き金になります。無理せず自分のペースで社会とのつながりを保ちましょう！

たとえば…

1日1回以上外出しよう



買い物や散歩など毎日外に出かけてみましょう。

週1回以上  
友人・知人などと  
交流しよう



まずは、ご近所の人と簡単な挨拶からはじめてみましょう。

月1回以上  
楽しさ・やりがいのある  
活動に参加しよう



趣味やお仕事など実りのある活動は心の活力につながります。

### 台東区の連絡先

#### 【台東区の相談先】

##### 食事に関する相談

台東保健所 保健サービス課 栄養担当  
電話 3847-9440 月～金曜日 9時～17時

##### お口の健康に関する相談

三ノ輪口腔ケアセンター  
電話 5603-2235 月火木土曜日 10時～17時  
台東保健所 保健サービス課  
母子成人保健担当（歯科衛生）  
電話 3847-9449 月～金曜日 9時～17時

##### 社会参加に関する相談

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当  
電話 5246-1295 月～金曜日 9時～17時

#### 【地域包括支援センターのご案内】

名称	電話番号
あさくさ地域包括支援センター	3873-8088
やなか地域包括支援センター	3822-1556
みのわ地域包括支援センター	3874-9861
くらまえ地域包括支援センター	3862-2175
まつがや地域包括支援センター	3845-6505
たいとう地域包括支援センター	5846-4510
ほうらい地域包括支援センター	5824-5626

このパンフレットに関するお問合せ

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 電話 5246-1295 FAX 5246-1179

人生100年時代

# フレイル予防 で元気ハツラツ!

## 💡フレイルとは?

年齢とともに心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といい、健康と要介護の中間の状態を指します。しかし、フレイルの段階なら、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。

## もしかしてフレイル?

- 食べているはずなのに、体重が若干減ってきた
- 固いものが噛みにくくなった
- 外出を、おっくうに思うことが増えた
- 歩くのが遅くなったと思う

1つでも当てはまる場合は  
フレイルの可能性が!  
フレイル予防をはじめましょう!



## フレイル予防の3つの柱を意識しましょう!

### ① 運動

日常的にからだを動かそう!

- 筋トレで筋力を維持しよう!
- おうちにおいても意識してこまめに動こう!



### ② 栄養(食と口腔)

さまざまな食材を食べよう!  
お口の健康も意識しよう!

- 食事は1日3食バランスよく!
- お口の衰えを防ぐトレーニングをしよう!



### ③ 社会参加

人とつながりを持とう!

- 1日1回家の外に出よう!
- 自分に合った活動に参加してみよう!



具体的な内容は中身を見てね! ▶

# 日常生活に取り入れよう！ フレイル予防の3つの柱（運動、栄養（食・口腔）、社会参加）

## ① 運動

### <運動をすると、どんな効果があるの？>

高齢者に対する運動の効果は多岐にわたります。

#### 運動をすることで…

- ▶ **認知機能の向上!** 血流がよくなり、脳の動きが向上します。
- ▶ **転倒リスクの低下!** 体のバランスがよくなり歩行能力が向上します。
- ▶ **楽しみの増加!** 活動量が増え、様々な活動ができるようになります。

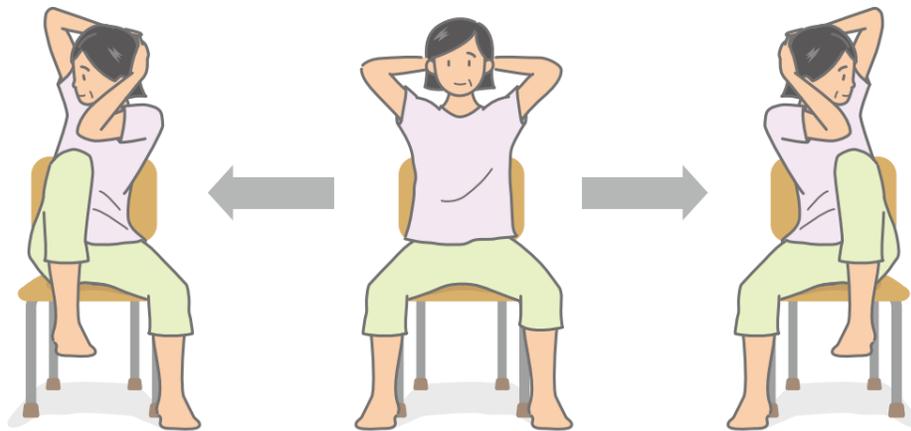
### <おうちで出来る簡単な体操！>

#### ひざ上げ・ひねり腹筋

##### [効果]

- 体幹の強化
- 柔軟性の向上
- ウエストの引き締め

左右  
10回



両手を頭の後ろで組み、片方の膝を上げ、反対の肘を上げた膝に近づけるような感じで、体幹をひねる。1回ずつしっかり正確に戻りましょう。

### <外でできる運動！>

#### ウォーキング

ウォーキングなどの有酸素運動は全身の血流をよくします。下半身の筋肉が増え、体力・持久力がつきます。

#### 豆知識 何歩くらい歩けばいいの？

1日7000歩を目標に段階的に歩数を増やしてみましょう！  
無理のない範囲で行いましょう。

#### 筋トレにウォーキングもプラスするとさらに効果的！

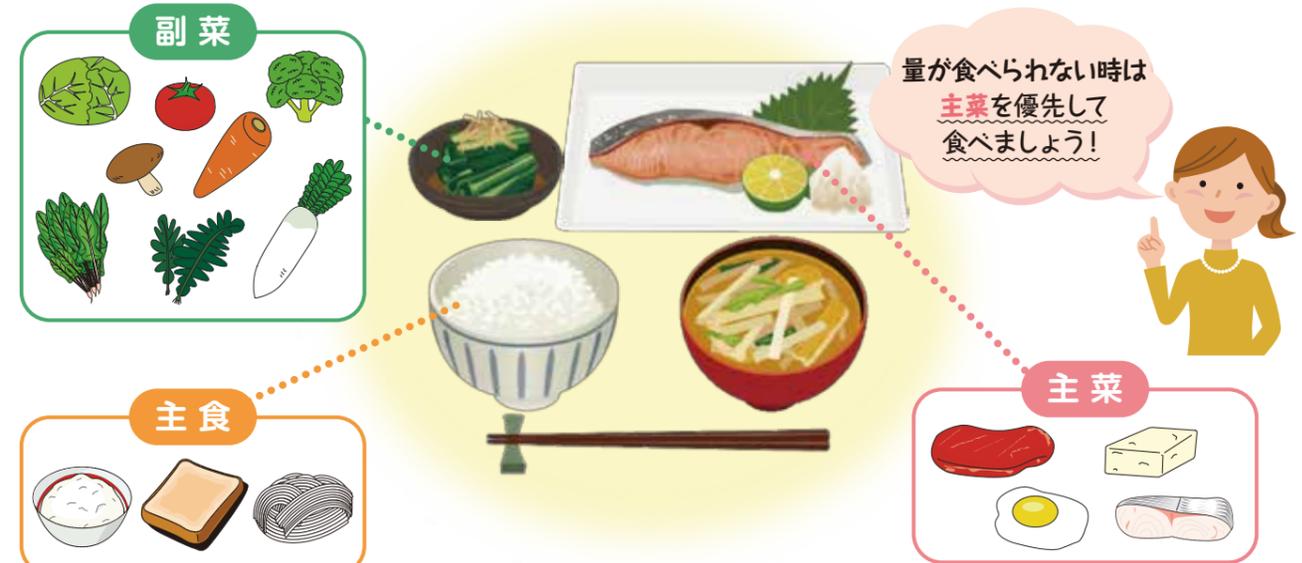


まずは一つ意識することから始めましょう！

## ② 栄養（食と口腔）

### 食 <食事の3本柱は「主食・主菜・副菜」！>

- 食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- 特に肉・魚・卵・大豆製品などはとれていますか？



主食・主菜・副菜がそろくと、自然とバランスの良い食事に近づきます。

### 口腔 <お口の健康はフレイルと深く関係しています>

#### <オーラルフレイルとは>

かんだり、飲み込んだり、話したりする力が衰えることをいいます。かむ力や飲み込む力が衰えると、食事で十分な栄養が取れなくなり、全身の健康に影響します。

#### 《のみこむ力を鍛える体操をしよう!》

- ① おでこに手のひらを当てて、軽く押しながら、おへそをのぞきこむ。
- ② 5つ数えたら力を抜き10秒ほど休む。これを3回繰り返す。



※首に痛みのある方や高血圧の方は避けてください。

#### 《お口をたくさん動かそう!》

お口周りの筋肉が衰えると飲み込みにくくなったり、むせやすくなったりします。お口をたくさん動かすことで、むせなどの改善につながります。

#### 《歯を失ったら、放置せず治療しよう!》

歯を1本失うと、かむ力は大幅に減少します。お口の機能低下を防ぐため、失った歯を補う治療をしましょう。また、半年に1回はかかりつけ歯科医でお口の状態をみてもらいましょう。

