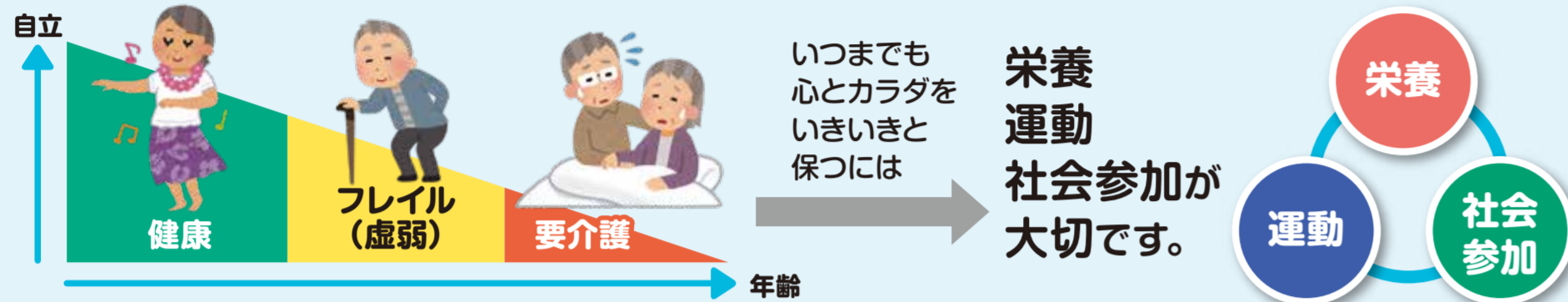


# フレイル予防の三つの柱は **栄養・運動・社会参加** です

## フレイルとは

年をとって心身の活力（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）と言います。そのまま年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。でもあなた次第で健康な状態にもどれます。



### ☆あなたのフレイル度をチェックしましょう

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
運動	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
	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
社会参加	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
	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

★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。

※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

## 栄養 いろいろ食べて、栄養をしっかりとろう！！

「年齢を重ねると粗食でいい」それは誤解です。フレイルを予防するためには「筋肉量」を保つことが大切！しっかりとたんぱく質を摂取しましょう！

### ☆1日に必要なたんぱく質の目安

これで合計約53gのたんぱく質がとれます。

※日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より計算  
（ ）内はたんぱく質の目安



片手が目安！

### 夏のゴーヤ炒め (2人分)

●材料：ゴーヤ1/2本・ツナ1缶・卵2個・油・つゆの素

1人分あたり  
・エネルギー：266kcal  
・たんぱく質：15g ・食塩相当量：1.6g

#### ●作り方

- ①ゴーヤを薄切りにし、フライパンに油をひいて中火で炒める。
- ②ツナの油を少しきってから、①のフライパンに入れて炒める。
- ③といた卵を入れ、つゆの素でお好みの味付けにして炒める。

※ゴーヤは水にさらすと苦みがとれます。



夏を乗り切るオススメごはん！！

### ●お手軽パックのおかず

1パックで、片手一つ分のたんぱく質がとれます！！調理はかんたん、湯せんしてお皿にもりつけるだけです。（お皿に出しラップをかけてレンジでチンでもOK）賞味期限も2年近くあるので、ご自宅に常備しておくのもオススメです。



〈さんましょうゆ味〉 エネルギー:221kcal たんぱく質:12.4g  
 〈さばのみそ味〉 エネルギー:145kcal たんぱく質:13.1g  
 〈まぐろ水煮・フレーク〉 エネルギー:46kcal たんぱく質:11.0g

ツナ缶はパックのものもあります。

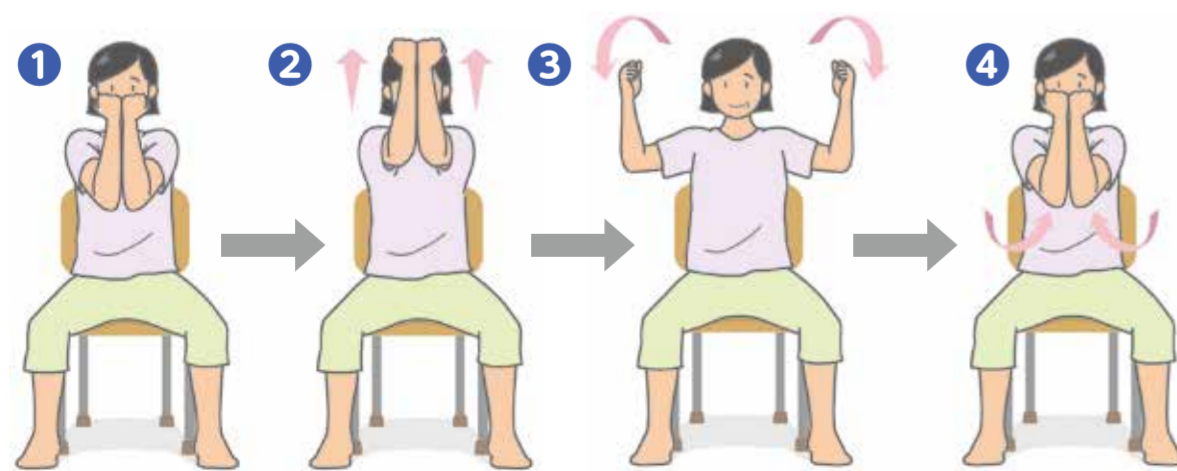
## 運動 誰でもできる簡単な体操で運動を習慣づけよう！！

体力が落ち、足腰が弱ってきたら要注意！！日常生活の中に運動を取り入れ、習慣化しましょう。ここでは家でも簡単にできる体操を紹介します。

### ●胸と腕の運動【肩回し】

- 【効果】  
 肩まわりの柔軟  
 肩こり予防・改善  
 胸を広げるので呼吸が楽になる

10回



① 肘を直角に曲げ、体の前で両腕の指先から肘までをつけます。

② 肘をついたまま腕を上へ伸ばします。

③ 肩を回しながら腕を開き、背中を寄せて初めの姿勢に戻ります。

### ●腹部の運動【上体左右倒し】

左右10回

#### 【効果】

- 体幹の強化  
 柔軟性の向上  
 ウエストの引き締め

1

椅子に浅く腰掛け、両腕を頭の後ろで組みます。



2

上体を横に倒します。その際、1回ずつしっかり正面に戻るよう意識します。



### ●下肢の運動【つま先・かかと上げ】

各10回

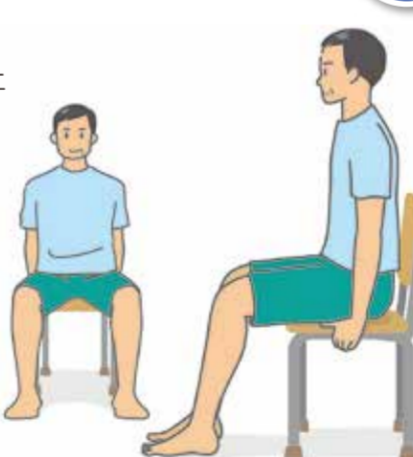
#### 【効果】

- つまづき防止  
 ふくらはぎの刺激

1

足を肩幅に開きます。

正面から見た図▶



2



かかとを支点にして、つま先をすねに近づけるように上げます。



つま先を支点にして、かかとを上げます。

## シニアの運動教室のご案内



### ◀ふれあい介護予防教室

区内7か所ですイスに座って行う転倒予防体操を行っています。



### 高齢者はつらつトレーニング▶

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシンを使い必要な筋力を鍛える方法を学びます。



問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

