

筋肉は何歳になっても増やすことができます!!

何もしなければ、年齢とともに筋肉量はどんどん低下していきます。しかし、適度な運動によって、筋肉量は何歳になっても増やせることが近年の研究の結果わかってきました。特に高齢期は、「フレイル(虚弱)」となりやすいため、意識して予防をすることが大切です。

フレイルとは…

自立 ↑

健康 → フレイル(虚弱) → 要介護

フレイルのうちならだいじょうぶ!
あなただけで健康な状態にもどることができます

年齢 →

心身の活力(筋力や認知機能など)が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態を「フレイル」といいます。
しかし、フレイルは「運動」「栄養」「外出・交流・活動」に積極的に取り組むことで、予防・改善が可能です。

フレイルを予防するために…

- 筋力・体力の低下
- 口腔機能の低下
- 食欲の低下 栄養の低下
- 外出の機会の低下

やってみよう! 簡単フレイルチェック

- 半年で体重が2~3kg減った
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 外出がおっくうになってきた
- お茶や汁物でむせることが増えた

1~2項目当てはまる人⇒フレイルの前段階
3項目以上当てはまる人⇒フレイルの疑い

筋肉を増やし、フレイルを予防するために… **運動**を習慣づけましょう

区では、筋力の向上に効果のある教室を多数開催しています。また、健康増進センターでは体操やエアロビクスのほか、プールを使ったアクアエクササイズなど、さまざまなプログラムを用意しています。

まずはこれくらいの運動を始めてみましょう

頻度：週に2回以上
強度：ややきつい程度
時間：30分程度
種類：筋トレ・柔軟体操・バランス練習

※運動を始める前にかかりつけ医に相談しましょう。

寒い冬でも室内でできる体操を紹介!
YouTube台東区公式チャンネル「やってみよう! ころばぬ先の健康体操」

▲アクアエクササイズ ▲トレーニングルーム ▲転倒予防体操(ふれあい介護予防教室)

栄養

バランスの良い食事と口腔機能の維持がポイントです

口腔機能

栄養をとるためにはお口の健康は大切です。しっかり食事ができていると運動できる体力がつけます。

お口を健康に保つ1・2・3

1. 毎日の歯みがき
～食後・寝る前は特に念入りに～
2. よく噛んで食べよう
～消化がしやすくなり、脳が活性化～
3. 定期的な歯科受診
～かかりつけ歯科医をもちましょう～

食

食べる量が減ると栄養状態が悪くなり、筋力や体力が低下し、フレイルが進んでいきます。フレイルを予防するためには、必要なエネルギーの補給と、筋肉量を保つためのたんぱく質の摂取が大切です。

1日に必要な「たんぱく質」の目安です。これを3食にして食べましょう。
※腎臓に疾患のある方は医師に相談してください。

- 鮭(焼き) 70g
- 納豆50g
- 豚ロース肉(焼き) 50g
- 卵50g
- 牛乳180g

ふくよかな体型の人は「栄養状態が良い」と思われがちですが、実は、脂質や糖質の摂取が多く、たんぱく質が不足していることがあります。バランスよく食べることが大切です。

「食欲がない」「食が細くなってきた」などお困りの方は…

少量でも栄養が摂れる飲み物やゼリー類などの栄養補助食品も選択肢の一つです。食欲が戻ってきたら、徐々に普通の食事に戻していきましょう。

1日1回の外出を目標に!!

外出・交流・活動で人や地域とつながりましょう

社会とのつながりが希薄になることが、フレイルの入口といわれています。1日1回の外出を意識し、友人や知人と交流しましょう。

YouTube台東区公式チャンネル「みんなが主役の「通いの場」づくり」

▲共通の趣味をもつ友人との交流
▲お菓子を食べながら談笑
▲仕事は社会とのつながりに有効です

ココロとカラダの元気情報紙「ココカラ」

フレイルに興味をもった方は、元気情報紙「ココカラ」をご覧ください。
2月17日(月)の朝刊に最新号を折込予定です。
区役所、各地域包括支援センター、区民事務所・同分室、地区センターでも配布します。

問合せ 介護予防・地域支援課
TEL (5246) 1295