

疲れやすくなった…



食欲がないし
痩せてきたな…



出かけるのが
面倒だな…



筋力が落ちたな…



そうなる前にはじめませんか フレイル予防

フレイルとは？

- 「健康」と「要介護状態」の**中間の状態**のことです。
- 早めに気づいて正しく対処すれば、**進行を遅らせたり、健康に戻すことも出来ます！**

心身の機能



加齢

フレイル予防の3つの柱 **重要!**

身体活動

運動
生活活動



栄養

食事
口腔機能



社会参加

外出
交流



こちらも大切!

持病

(高血圧症、
糖尿病など)

重症化予防



栄 養

フレイル予防には、
1日3食バランスよくしっかり食べましょう！
特定の食品に偏らず多様な食品から
栄養を取り入れることが大切です。

〈副菜〉

野菜・海藻・きのこ
体の調子を整える
野菜は、1日350gを
目標に

〈主菜〉

肉・魚・卵・大豆製品
**筋肉や骨、免疫力の
もとになる**

〈主食〉

ごはん・パン・麺類
**体を動かすエネルギーの
源になる**

乳製品・果物も
欠かさず！



たんぱく質を積極的に摂りましょう

たんぱく質は筋肉や骨、皮膚の他、免疫抗体を作る
大事な栄養素であり、フレイル予防には欠かせません。

高齢者が1日に必要なたんぱく質量
[1.0~1.2(g)]×体重(kg)
(例:体重50kgの人の場合 50~60g/日)

「手ばかり」を活用しましょう

手をはかりにして、必要なたんぱく質の量を知る
方法です。1食の目安は手のひらに乗るサイズ。
肉や魚は手の厚みを目安にしましょう。



※医師より食事指導や制限を受けている場合は、そちらの指示を優先してください。

口腔ケアも 大切に！

豊かな食生活を送るためには、歯と口腔の健康が欠かせません。
毎日の丁寧な歯磨きや、定期的な歯科受診等で、口腔ケアをしっかりと行いましょう。



身体活動

今よりも10分多く、
身体を動かしましょう！
～ウォーキングやストレッチなどを習慣に～

身体活動は、
筋肉の発達・維持だけでなく、
食欲やこころの健康にも影響します！



社会参加

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。
家にこもらず、人や地域とつながりましょう。

☑ 毎日	☑ 週に1回	☑ 月に1回
1日1回以上 外出しましょう (散歩、 買い物)	週に1回以上 友人、知人と 交流しましょう	月に1回以上 楽しさややりが いのある活動に 参加しましょう

65歳以上の方の相談窓口 地域包括支援センター
住み慣れた地域で自分らしい生活を送るための
各種相談窓口が地域包括支援センターです。
上手に利用しましょう。