

人生
100年
時代!

健康長寿の秘訣は

フレイル予防



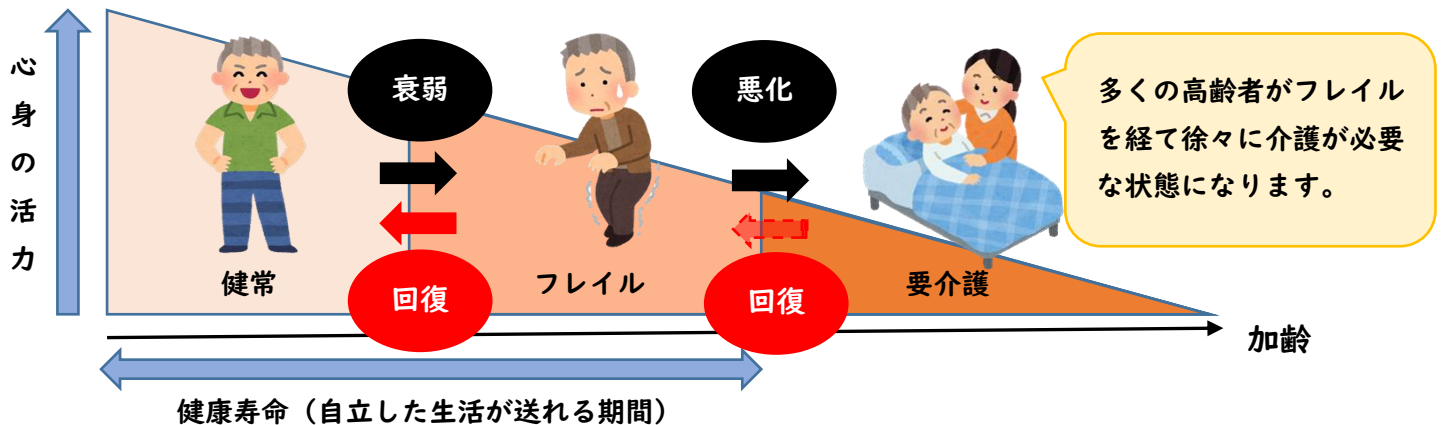
いつまでも自分らしく笑顔で過ごすには、
介護を必要としない自立した生活を送る期間
(健康寿命)をいかに伸ばすかが重要です。
ご自身の生活や健康について考え、
今日から出来ることを始めましょう。



要介護の
一歩手前

ご存じですか? 「フレイル」

フレイルとは、心身の活力 (筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)
が低下した状態をいいます。 フレイルは、予防・改善が可能です。



フレイル
チェック

こんな兆候ありませんか?

- ☐ 6カ月間で2~3kg以上の体重減少があった
- ☐ 歩く速度が遅くなってきた
- ☐ 硬いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物などでおせることがある
- ☐ いつも同じことを聞くなど物忘れがあると言われる
- ☐ 週に1回以上外出していない
- ☐ 家族や友人とつきあいがいい

チェック項目が多いほど
「フレイル」の可能性が高いです。
裏面の「フレイル予防のために大切
な3つの柱」を実践しましょう!



フレイル予防のために大切な「3つの柱」

栄養

ポイント

食事をしっかり食べよう。



嚙む力や飲み込む力を維持しよう。

重要

筋肉や骨の材料になる
肉・魚・卵・大豆製品等はとても大切です！



- ① 1日3食食べましょう。
- ② 肉・魚・卵・大豆製品等を積極的に食べましょう。
- ③ 様々な食品を食べましょう。
- ④ 家族や友人と一緒に食べましょう。

オーラルフレイル（口腔機能低下）から全身の衰えがはじまります。



- ① 嚙めるお口を保とう！
歯がないところは入れ歯で補いましょう。
- ② 嚙む力を鍛えよう！
日頃からよく嚙み、口を動かしましょう。



運動

ポイント

足腰の筋肉を鍛えよう。日常生活でこまめに動く習慣をつけよう。

からだの筋肉の約7割は、足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。足腰の筋肉を鍛えて「動けるからだ」でいることが大切です。

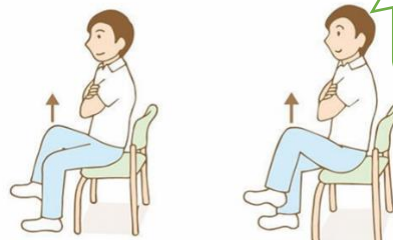
かかと上げ下げトレーニング



つま先立ちのとき、クッと静止するようなイメージで！

つま先立ちとかかと落としを繰り返す。
10回×3セット

足踏みトレーニング



足踏みを繰り返す
60秒×3セット

人や地域と積極的に関わろう。人とのつながりを絶やさないことです。

社会参加

ポイント

「運動（趣味）」、「地域活動」を行う人は、フレイルを発症しにくいことが分かっています。「一人」より「誰かと一緒」が心と体に良い刺激を与えます。



自分の健康状態を知り、フレイルを予防するためにも、「長寿健診」「後期高齢者歯科健診（口の健診）」を受けましょう。費用は無料です。無料で受けられる期間は12月末日までです。忘れずに受けましょう！

奥州市健康増進課

