



はじめよう、元気なうちから

フレイル予防

人生100年時代、いつまでも自分らしく元気に暮らしていくために、フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。
健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

高齢者の方、まずはチェック!

フレイルセルフチェック

次のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- 6カ月で、2キログラム以上、体重が減った
- 握力が弱くなった（男性=28キログラム未満、女性=18キログラム未満）
- ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
- 青信号の間に横断歩道が渡れなくなった（通常歩行速度=秒速1メートル未満）
- 軽い運動などを週に1回もしていない

POINT

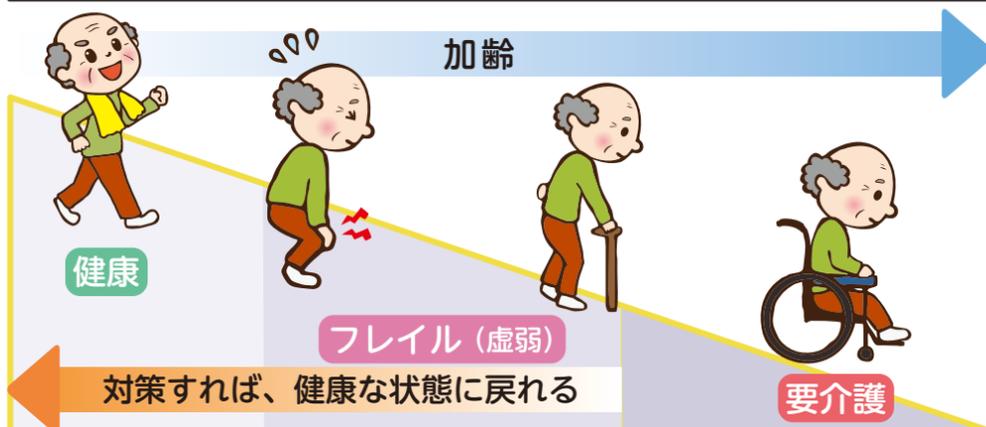
一つ以上当てはまったら、**“健康”ではありません!**

三つ以上当てはまった方はフレイルですが、一つまたは二つ当てはまった方もフレイル予備群です。では、フレイルとはどんな状態なのか、詳しく説明します。

フレイルを知ろう!

POINT

- ・健康と要介護の間の状態がフレイルです
- ・しっかり対策すれば、健康な状態に戻れます



フレイルとは、年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると、要介護状態につながる可能性があります。フレイルは、予備群のうちに適切に行動することで、早く健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の三つの秘訣

フレイル予防には、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動をする」「人とのつながりを持つ」の三つをバランス良く行うことがとても大切です。無理なく楽しく、フレイル予防に取り組みましょう。



秘訣 ① しっかり噛んで、しっかり食べる

低栄養状態にならないためのポイント

中年期では太り過ぎに注意することが大切ですが、フレイル予防の観点では、痩せ過ぎや栄養不足を見落とさないことが重要です。



野菜は豊富な種類を毎日食べましょう。火を通すことで多く摂取できます

肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を十分に摂取しましょう

- ・3食のバランスをきちんと取り、欠食は避けましょう
- ・酢や香辛料などで味付けを工夫し、減塩を意識しましょう

栄養相談

管理栄養士が、食事内容や食事の取り方の工夫、生活習慣病予防の食事について、個別に相談を受けます。 [千葉市 高齢者 栄養相談](#)



心身の衰えは口から

口腔機能（かむ・飲み込む・発音するなどの口の動き）は、栄養状態や全身の健康にもつながる大切な機能です。毎日の歯の手入れや口を良く動かすこと、定期的な歯科健診で口の健康を保ちましょう。



65歳以上の方の歯科健診

「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能もチェックできる歯科健診を受診してみませんか。 [千葉市 口腔ケア](#)

秘訣 ② 運動をする

運動量が不足すると、筋肉量が減り、バランス能力が低下し、転びやすくなります。また、疲れやすくなることや、食欲が低下して体重減少につながることもあります。無理なく、楽しくできる運動を始めましょう。詳しくは、 [千葉市 自宅 運動](#)

自宅でできるお薦めの運動

ちばし いきいき体操

いすに座って行う簡単な体操で、お口の運動と筋力運動があります。

100年ダンス

左右で違う手の動きをする脳トレの要素や、水泳や相撲などさまざまな動きを取り入れた、全世代が楽しめるダンスです。

シニアリーダー体操

転倒・認知機能低下を防ぐための体操です。

シニアリーダー養成講座

介護予防の知識、運動指導の技術を学び、地域の介護予防活動のリーダーを養成します。詳しくは、[17面](#)をご覧ください。

秘訣 ③ 人とのつながりを持つ

趣味、ボランティアなどのグループへの参加頻度が高いほど、転倒や認知症などのリスクが低くなります。外出のきっかけにもなり、フレイル予防につながるため、身近なつながりを持ち続けましょう。



健康づくりのための運動自主グループ

地域の身近な運動グループをホームページで紹介しています。地域の仲間と一緒に運動しませんか。 [千葉市 運動自主グループ](#)