

# 「フレイル」って知っていますか？

## フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態**に戻すことが可能です。



出典：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」を一部改変

## 最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは  
大丈夫??

### フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう！



6か月間で体重が  
2~3kg減った



疲れやすくな  
った



体を動かすこと  
が減った



筋力（握力）が  
低下した



歩くのが遅くなった

## フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です

適切な **栄養** **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

# シニア世代はメタボ予防より低栄養予防

BMIで低栄養の状態をチェック!

65歳以上は21.5  
20未満

...やせ

25以上

...肥満

右の表で、現在の身長と体重から体格指数(BMI)を確認してみましょう。  
身長と体重が変わったところの数字があなたのBMIです。

【BMIの計算方法】 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長	体重	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg
140cm		20	23	26	28	31	33	36	38
145cm		19	21	24	26	29	31	肥満	36
150cm		18	20	23	24	27	29	31	33
155cm		17	19	21	23	25	27	29	31
160cm		16	18	20	21	23	25	27	29
165cm		15	17	19	20	22	24	26	27
170cm		14	やせ	18	19	21	22	24	26
175cm		13		17	18	20	21	23	24
180cm		12	14	16	17	19	20	22	23

BMIが

20未満の方はやせ

65歳以上の21.5未満の方はやせ

65歳未満の20~24の方はふつう

25以上の方は肥満

## 低栄養状態の可能性あり!

低栄養とは、エネルギーやたんぱく質が不足した状態のことをいいます。  
低栄養状態が続くと筋肉量が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。  
つぎのポイントを確認し、食生活を見直しましょう。

この6か月間で2~3kgの体重減少が...

あり!

なし!

今の体重を維持しましょう!

シニア世代はあまりやせてない方が長生きと言われています

## 低栄養を防ぐためのポイント

※持病のある方は主治医に相談しましょう。

ポイント1

### 1日10品目からまんべんなく食べる

できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。  
主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想!

肉類 <input type="checkbox"/>		緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	
魚介類 <input type="checkbox"/>		海藻 <input type="checkbox"/>	
卵 <input type="checkbox"/>		いも <input type="checkbox"/>	
大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/>		果物 <input type="checkbox"/>	
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>		油脂 <input type="checkbox"/>	

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

ポイント2

### たんぱく質をしっかり

肉・魚・卵・豆類は体の基本!

ポイント3

### 栄養をしっかり

朝食夕食+副食(ヨーグルトや果物)で栄養バランスを!

ポイント4

### 水分を十分に

のどが乾かなくてもこまめな水分補給を!

ポイント5

### 食欲を増やすための工夫を

盛り付けや香辛料などのひと手間ですぐ食欲アップ!

毎食 主食・主菜・副菜(野菜)を

栃木県 保健福祉部 健康増進課

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索



毎日を元気に過ごすために

# フレイル予防で 健康長寿!

フレイルとは、「加齢とともに心身の機能が低下した状態」のこと

適切な **栄養** + 口腔 **運動** **社会参加** で

健康的な生活を送りましょう。



## 栄養

### 低栄養になっていませんか?

**ポイント1** 1日10品目からまんべんなく食べる  
できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。  
主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想!

肉類 <input type="checkbox"/>		緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	
魚介類 <input type="checkbox"/>		海藻 <input type="checkbox"/>	
卵 <input type="checkbox"/>		いも <input type="checkbox"/>	
大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/>		果物 <input type="checkbox"/>	
牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/>		油脂 <input type="checkbox"/>	

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

**ポイント2** たんぱく質をしっかり  
肉・魚・卵・豆類は体の基本!

**ポイント3** 栄養をしっかり  
朝食夕食 + 副食(ヨーグルトや果物)で  
栄養バランスを!

**ポイント4** 水分を十分に  
のどが乾かなくてもこまめな  
水分補給を!

**ポイント5** 食欲を増やすための工夫を  
盛り付けや香辛料などのひと手間  
で食欲アップ!

## 口腔

… 歯やお口のお手入れも忘れずに …

● お口の中のお手入れ



● よくかんで食べる



● 定期的な  
歯科健診  
の受診



裏面も要チェックまる!



# 運動

## 最近歩く機会が減っていませんか？

- ウォーキングは取り組みやすい健康づくりです。
- 体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。
- 歩数を毎日カウントすると習慣化にもつながります。

### 1日あたりの歩数の目安

#### 男性

20~64歳  
9,000歩  
65歳以上  
7,000歩



#### 女性

20~64歳  
8,500歩  
65歳以上  
6,000歩

### 自宅でできる筋トレにも挑戦してみましょう



#### つま先立ち

##### ふくらはぎの筋力アップ

- (1) イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- (2) ゆっくりともとの位置に戻す。



#### ひざ伸ばし

##### 太ももの筋力アップ

- (1) イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- (2) ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方にむける。
- (3) ゆっくりともとの位置まで戻す。

# 社会参加

## 人とのつながりを大切にしていますか？

### 外出をしましょう

- 食材の買い物、病院への定期通院なども、外出の機会となる社会参加です。
- 外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながりますので1日1回以上は外出をしましょう。



### 人との交流をしましょう

- 人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。
- 週に1回以上は家族や友人と電話やメールなどで連絡をとりあきましょう。



### 地域活動に参加しましょう

- 地域の自治会活動、通いの場、シルバーボランティアなどへの参加で自身の経験を活かしてみませんか。
- 心の健康の維持や、認知機能を鍛える場にもなるため、月に1回以上は参加しましょう。

