

フレイルを予防しましょう！

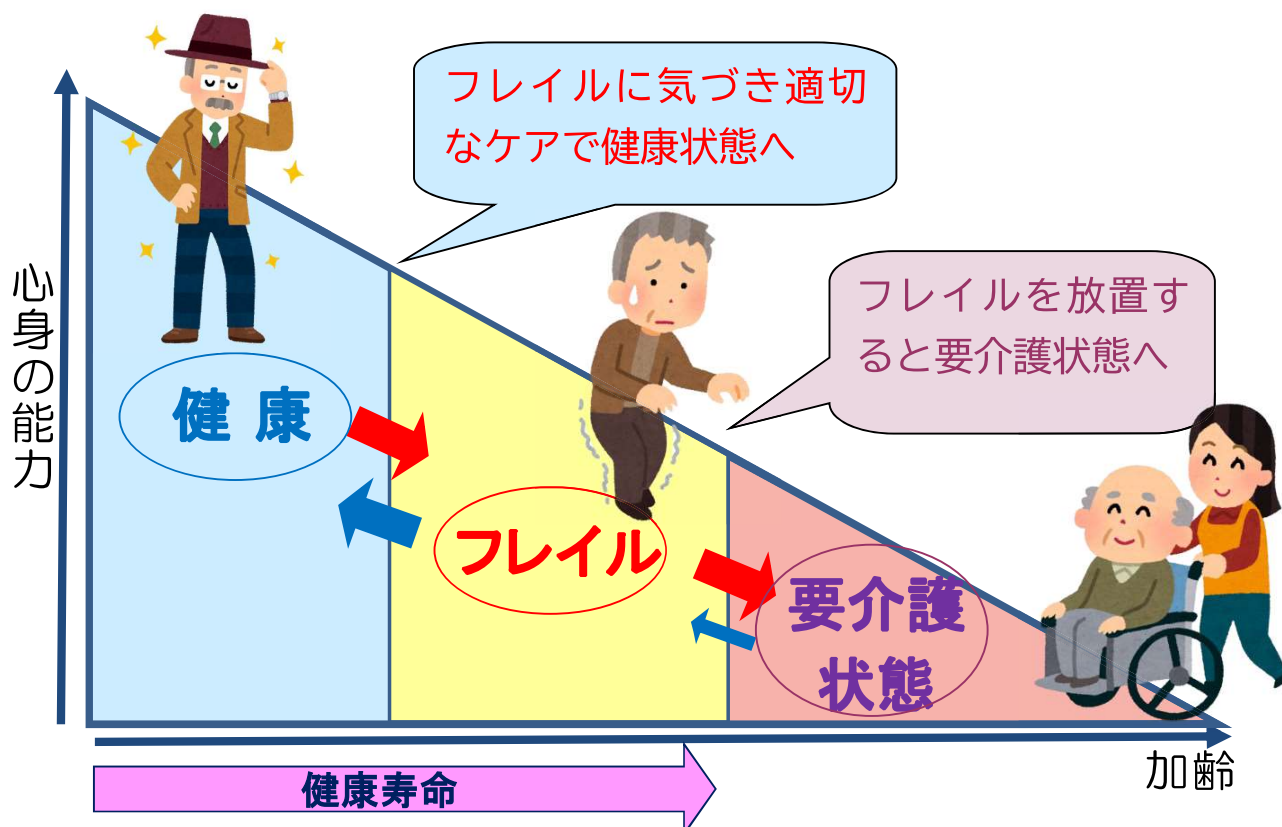
「フレイル」とは、心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。

(下図参照)

フレイルは、早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。

フレイルの兆候をいち早く発見するために「**後期高齢者の質問票**」を定期的にチェックして、食事や運動などの改善を図り、健康寿命を延ばしましょう。

【高齢者の健康状態の特性】



「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)より改編

<後期高齢者の質問票> あなたの心身の状態を確認してみましょう

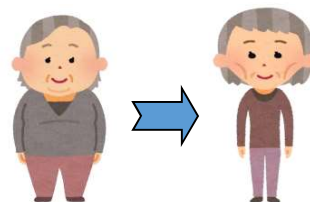
出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

気になる項目は予防ポイントを参照

類型名	No	質問	回答		
健康 状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない	
心の 健康	2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	ポイント①へ
口腔機能	4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	いいえ	はい	ポイント①へ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	ポイント①へ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	ポイント①へ
運動・ 転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	ポイント②へ
	8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	ポイント②へ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ	ポイント②へ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい	ポイント③へ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	ポイント③へ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	吸って いない やめた	吸っている	
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	ポイント③へ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ	ポイント③へ
ソーシャル サポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ	

やせてきたら要注意！

～メタボ予防からフレイル予防へ～



高齢期では、体重は栄養状態を知るための目安になります。高齢期のやせは肥満より死亡率が高くなります。

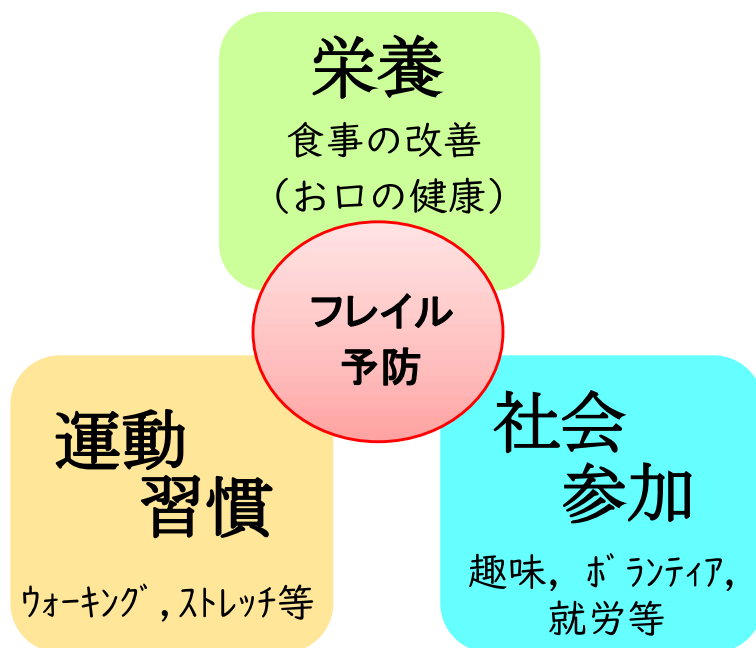
定期的に体重を測定し、病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防へ切り替えましょう。

(概ね6か月間に2～3Kg体重減少があったら要注意です。) ※まずは、かかりつけ医へ相談しましょう。

★目標とするBMIの範囲：21.5～24.9
(75歳以上)

「食事摂取基準 2020」目標とするBMIの範囲より

【フレイル予防の3つのポイント】



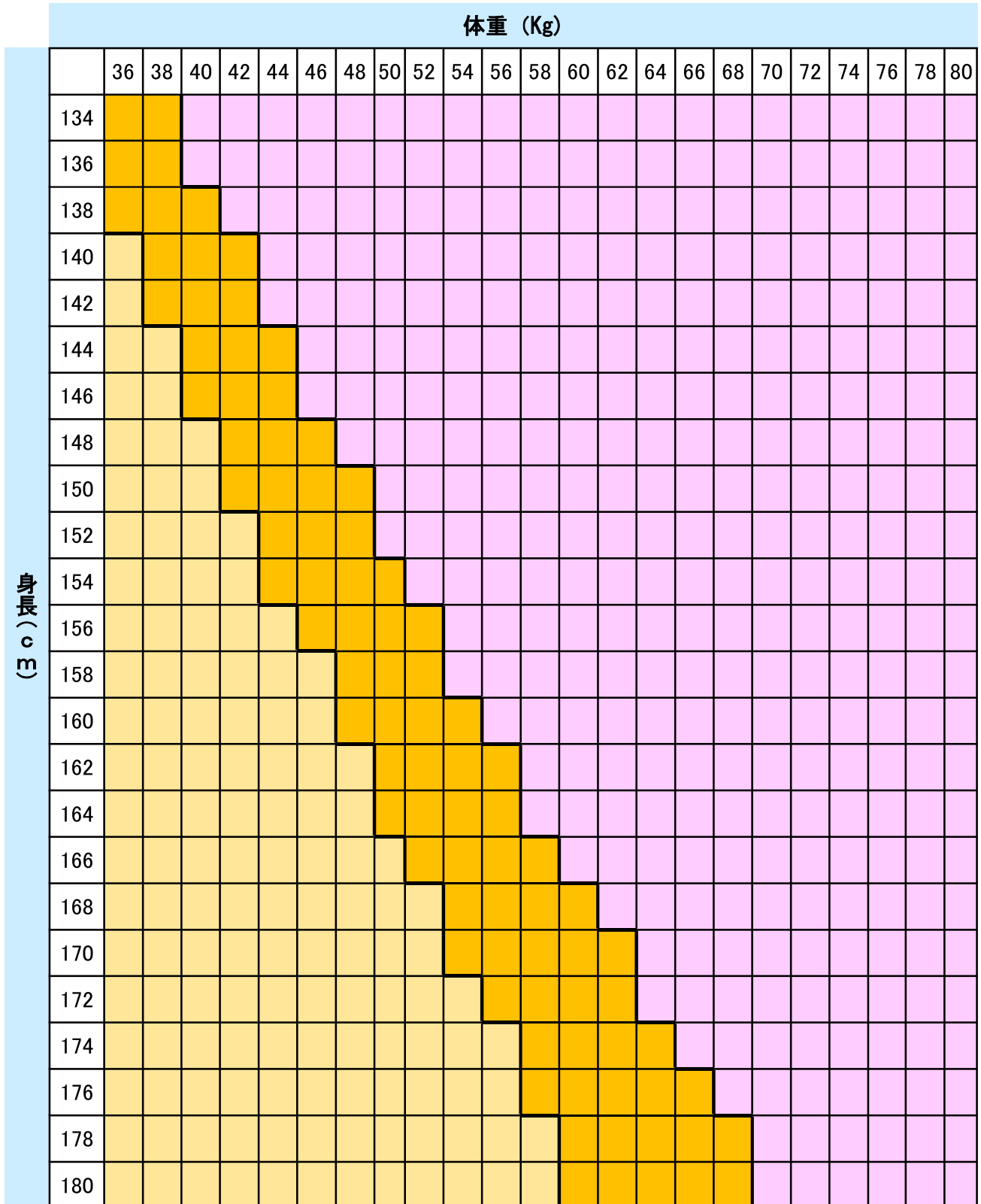
フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。

栄養・身体活動・社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

◇身長と体重から、自分の体格を確認しましょう

下図で身長・体重の交わる部分があなたのBMIです。   に当てはまる方は要注意!

75歳以上の方は、**BMI:21.5未満**になるとフレイルに対して注意が必要です。



18歳以上要注意BMI:18.5未満

75歳以上要注意BMI:21.5未満

「食事摂取基準 2020」
目標とするBMIの範囲
より改編

フレイル予防ポイント① 【栄養】

「後期高齢者の質問票」のNo3・6が気になる方へ

毎日の食事は、健康な体を維持するために重要です。食事をおろそかにすると「低栄養状態」を招き、フレイルの原因になります。

日頃の食事を見直して、**栄養バランスの良い食事**を心がけましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を付けましょう。

※食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

【バランスの良い食事】

主食・主菜・副菜をそろえる



体を作るもとになる主菜（たんぱく質のおかず）を積極的にとる

低栄養や筋肉の低下を防ぐ栄養素は、たんぱく質です。

たんぱく質を効率よく摂取するためには、肉類が効果的！「**1日1回は肉類**」を食べましょう。

そのうえで、**魚・卵・大豆製品**をとりましょう。



ビタミンD・カルシウムで筋力増強、骨を丈夫に！

卵や魚・きのこ類に含まれるビタミンDは、骨や筋力を強くする働きがあります。また、ビタミンDの吸収をよくするには、カルシウム（乳製品等）を一緒にとりましょう。



1日3食 きちんと食べる

料理が大変な時は・・・

1. 常備菜、レトルト食品・缶詰等の加工品、冷凍食品・惣菜等も利用。
2. バランスの整った配食弁当等も利用。

フレイル予防ポイント①

【栄養(お口の健康)】

「後期高齢者の質問票」のNo4・5が気になる方へ

「食事がおせる」「固いものが食べにくい」「滑舌が悪くなった」と感じたら、「**オーラルフレイル(口腔機能が低下した状態)**」かもしれません。

お口は、「食べる」「話をする」「呼吸をする」などの多くの重要な役割があります。日頃から、お口の機能を高める取り組みをしましょう。

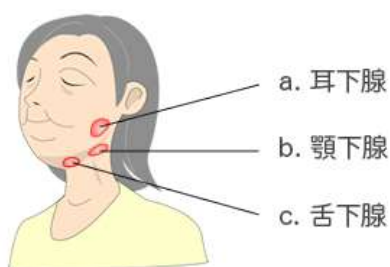
パタカラ体操でお口周りの筋肉を鍛えよう！



①パ・タ・カ・ラをそれぞれ
5回ずつ大きな声でハッキリと
発音します。

②パタカラを続けて発音し、
これを5回繰り返します。

唾液腺マッサージで唾液の分泌増進、おせにくいお口に！



唾液腺(a.b.c)を両手で
マッサージ(揉む・
押す)



正しい歯みがきで歯周病予防

お口の健康を守るためには、歯の喪失を防ぐことが大切です。
また、お口の状態にあった義歯を使うことも大切です。
かかりつけ歯科医を持ち、歯みがき指導や
定期的な歯科健診を受けましょう。



フレイル予防ポイント② 【運動習慣】

「後期高齢者の質問票」のNo7・8・9が気になる方へ

「歩く速度が遅くなった」「最近転んだ経験がある」人はフレイルの危険があります。

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

有酸素運動が効果的

有酸素運動は、心肺機能を高めたり動脈硬化を抑制する効果があります。週に2回以上の運動を心がけましょう。

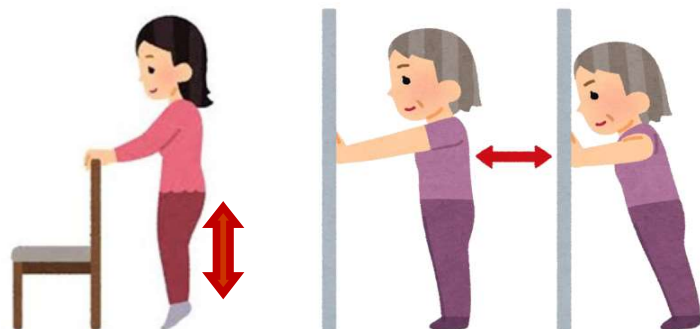
有酸素運動とは・・・

1. ラジオ体操・ストレッチ、スポーツジム等の教室を利用しましょう。
2. ウォーキング等で今までより10分動く時間を増やしましょう。



筋力トレーニングで筋肉や骨を鍛え転倒・骨折予防！

筋力アップにチャレンジ。
無理のない範囲で、継続して
行うことが効果的です。



<かかと上げ下ろし>

<壁で筋トレ>

フレイル予防ポイント③ 【社会参加】

「後期高齢者の質問票」のNo10・11・13・14が気になる方へ

家族や友人との付き合いが少なくなると、フレイルになりやすいといわれます。また、認知機能の低下を招いたり、うつ状態に陥るなどの可能性が高くなります。

社会とのつながりを持ち続け、心の健康を維持しましょう。

電話・手紙・メールを利用して家族や友人と交流を！

人との交流はとても大切です。積極的につながりを持ち心の健康を維持しましょう。



生活に張りを持たせましょう

1. 身なりを整えて気持ち良く。

体の清潔を保ち、服装などにも気を配り生活にメリハリをつける。

2. テレビニュースや新聞で世の中の出来事に関心を持つ。

社会の出来事や流行っていることなど、何事にも好奇心を持って生活する。

3. 趣味、ボランティア、就労等の社会的つながりを持つ。

