

県民健康プラザ健康増進センター情報紙

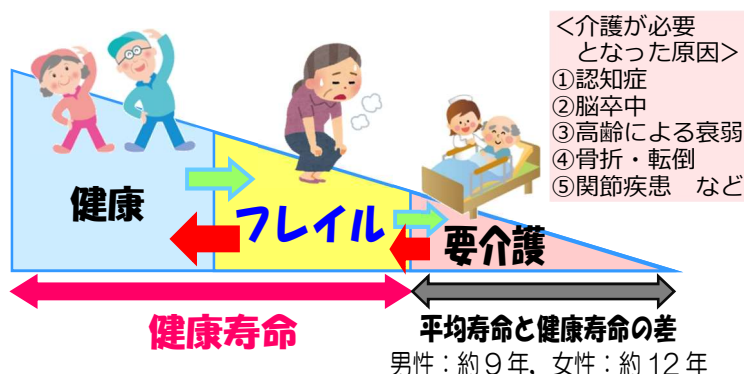


どうしんまる Vol. 33

健康寿命のカギ! 「フレイル」を知っていますか!?

フレイルとは、
加齢とともに心身の活力が低下し、
健康と要介護の間の虚弱な状態のこと

放っておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。
しかし、早期発見・予防・治療をすれば回復でき、健康寿命を延ばすことにつながります。



チェック

身体の衰え（フレイル）をチェックしてみよう

6か月間で意図せず体重が2～3kg以上減少した



ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする



「軽い運動・体操」や「定期的な運動・スポーツ」をしていない（農作業を含む）



ペットボトルのふたが開けられない



握力：男性 26kg 未満
女性 18kg 未満

信号が青の間に横断歩道を渡りきれない



通常歩行速度：毎秒1m 未満

5項目中 3つ以上が該当 → フレイル（身体的虚弱）
1, 2つが該当 → フレイル（予備軍）
該当なし → 健常

参考）
身体的フレイルチェックリスト
日本版 CHS (J-CHS) 基準

※フレイルは、「身体的」だけではなく、「社会的」、「精神・心理的」な面などにも幅広く起こり、それぞれが影響し合って悪化していきます。



【フレイルの3要素】

<身体的>

- 歩く、つかむなど、日常生活に必要な身体能力低下
- 食べる、飲み込むなど、低栄養につながる機能低下…等

<社会的>

- 人との交流が減った
- 閉じこもり
- 1人での食事（孤食）…等

<精神・心理的>

- 何もする気にならない
- 物忘れをするなど認知機能の低下…等

「年のせい」とあきらめず、
早期発見・早期対策をしてみよう!!
ヒントは次のページ ⇒

フレイル
改善には・・・

まず、「しっかり食べる」 そのためには、お口のケアが重要!! 『オーラルフレイル』を予防しよう!



「口腔機能の虚弱^{きょじやく}」を指し、身体の衰え^{おとろ}（虚弱^{きょじやく}）の一つ。

口腔機能とは、歯だけでなく、①食べる（噛む・すりつぶす・飲み込む・味わう）
②話す（発音・会話・歌う）③感情表現（笑う・怒る）④呼吸するなどを含みます。

お口のささいなトラブル 「年のせい」とあきらめていませんか??

滑舌が悪い
舌が回らない

食べこぼし
わずかなむせ

食欲がない
少ししか食べない

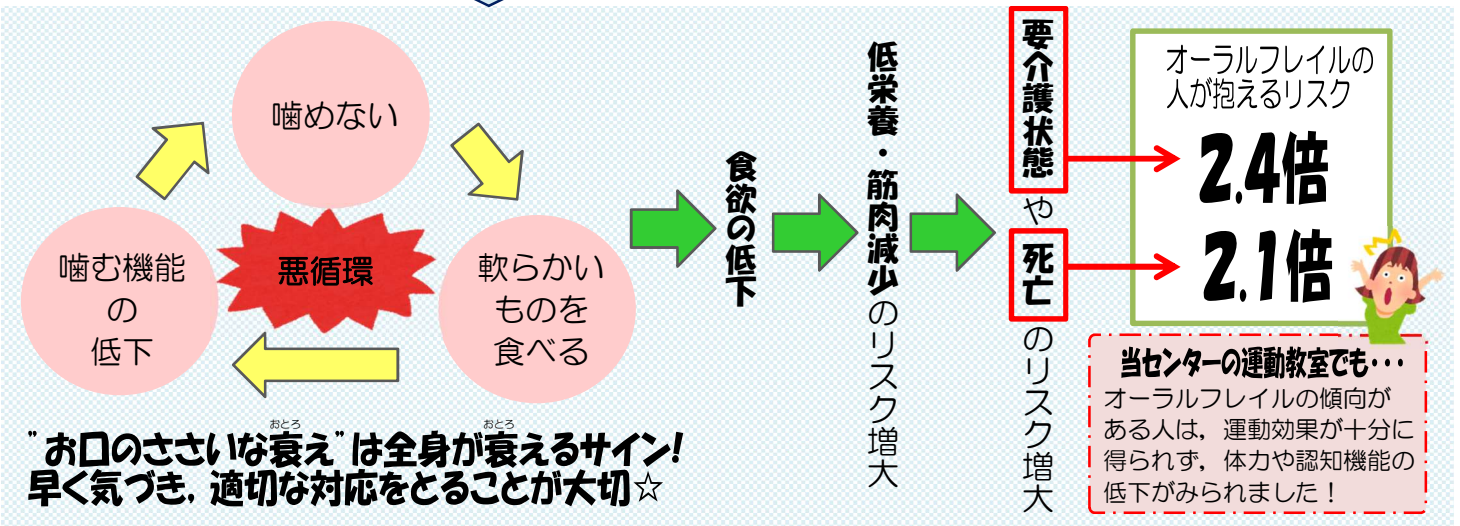
軟らかいもの
ばかり食べる

自分の歯がない
あごの力が弱い



口が乾く
臭いが気になる

放っておくと… 悪循環に陥り、将来の介護リスクを高めます!



オーラルフレイル予防のポイント

歯と歯ぐきをケアする



歯みがき

義歯の手入れ

かかりつけ歯科医を持つ



定期的にチェックを

口や舌を使う



音読

カラオケ

噛み応えのある食品を
献立に入れる



バランスの良い
食事を摂る



参考: 東京都健康長寿医療センター
平野浩彦

★実践して欲しい★食生活バランス習慣★

フレイル予防の基本 1日3食しっかり食べよう!!

毎日、3食、食事を摂っていますか？
欠食すると、栄養が偏り“低栄養”の原因に!!
今からでも遅くありません☆
3食食べる習慣を身につけよう。



これをあさえれば 献立のポイント

まんべんなく、たくさんの食品を取り入れた食事が、低栄養を防ぐポイントです。

食事は毎食
このセットで♪
これを組み合わせたものが
「**定食の型**」です



くだものや乳製品は
デザートや間食にも
組み入れて♪



特に
筋肉を作るには

1日に

肉・魚・卵・大豆製品など1品ずつが目安

肉や魚は1食に
100g程度
卵は1日1個
豆腐は1日100g程度

知ってる!?

「BCAA」(ビーシーイーイー)

体内で作ることのできない9種類の必須アミノ酸のうち、
「バリン・ロイシン・イソロイシン」のこと。
筋肉の材料やエネルギー源となります。

BCAAの多い食品

鶏肉 大豆製品
サンマ 牛乳・チーズ
マグロ(赤身) など

単品の献立に なっていませんか?

3食食べている人は、次へステップ☆アップ
食事改善は無理のないところから始めてみよう!

ごはんのみそ汁 だけ



納豆



バナナ



野菜たっぷり
具たくさん
みそ汁

単品の献立に
1品プラスするだけで

エネルギー
たんぱく質
ビタミン
カルシウム
鉄

がアップします



即席うどん だけ



揚げや卵を
プラス



市販の
青菜のお浸し

ヨーグルト



きのこ類は、少し日光に
当てると、ビタミンDが
グンとUPするよ!

さらにプラス!

ビタミンD

小腸からのカルシウムの吸収を高め、カルシウムが
骨に溜まるのを助けます。筋肉を強くする働きもあり、
日光(紫外線)に当たることで、体内でも作られます。

ビタミンDの多い食品

魚介類
サケ 丸干しイワシ
サンマ うなぎの蒲焼き
ブリ うなぎの蒲焼き
マカジキ ちりめんじゃこ



たまご

干しいたけ
しめじ
エリンギ
きくらげ など

きのこ類



健康長寿に大切な3つの柱 = 栄養(食・口腔機能) + 「運動」 + 「社会参加」

お口の体操

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔や舌の体操をミックスしたお口の体操で、短時間で簡単にできます。

オーラルフレイル予防のために…



| | | | | |
|----------------------------------|-------------------------|--|----------------|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |
| グー | パー | ぐるぐる | ごっくん | べー |
| 目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げ、しっかり閉じる。 | 目は大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く。 | 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り) | ココで溜まった唾をごっくん! | 舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ) |

出典) 神奈川県 オーラルフレイルハンドブック

運動

いつまでも「自分の足」で歩くために☆ 「ウォーキング」+ちょっと「筋トレ」!

歩く機能が衰えると、様々な身体機能も衰えてきます。少しの運動でも、継続して行うことで、筋力低下を防ぐことができます。

正しく歩いてフレイル予防

1日 5,000歩以上の歩行

ポイント

適度な強さも大切!
意識して早く歩いてみよう

★「早く歩く」を
まぜながら歩く



「あの電信柱まで早く歩こう♪」
など目標を決めてみよう♪

★スクワットで
早く歩ける筋力をつけよう



- 足を腰幅に開き、背筋を伸ばして立つ
- イスに腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす

詳しい方法は、ぞうしんまる Vol. 32を参照してネ

社会参加

社会参加でフレイル予防!

栄養や運動を大切にする生活をしていても、社会とのつながりがなくなるとフレイルを招きます。“社会とのつながり”を大切に、自分にあった活動を楽しもう♪



一日一回は外出を!



趣味やボランティアなどに参加を!



老人クラブや地域の集まりに参加を!



週1回以上、友人や家族と会食の機会を!

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

