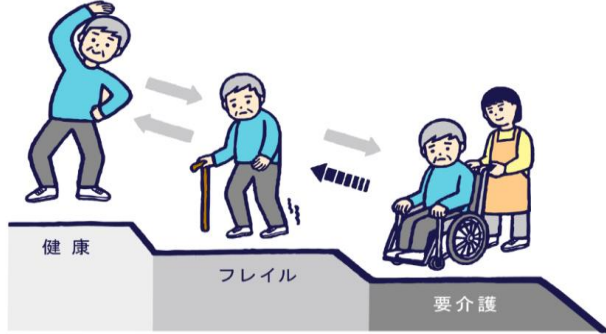


2月1日はフレイルの日

フレイルってなに？

フレイルとは、**加齢とともに、身体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態**のことです。
そのままにすると要介護状態になる可能性があります
が、早めに予防ができれば、健康な状態にも戻せます！



予防のための

3つの軸

栄養

1日3食、色々な
食材を摂るように
しましょう。

身体活動

いつもより5〜10分
多く動くように
しましょう。

社会との つながり

趣味やボランティア
など社会と関わる
機会を増やし
ましょう。

「**お口のケア**」
も大切です！

〈イレブンチェック〉¹⁾

11個の質問でフレイルの兆候があるかが分かります。**赤枠**に○が5個以上つけば**フレイル傾向**である**可能性が高い**です。**赤枠**の○を少しでも減らせるように生活を見直してみましょう。

栄養

- | | | |
|---|----|-----|
| 1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に
気をつけた食事を心がけていますか？ | はい | いいえ |
| 2. 野菜料理と主菜（肉/魚）を両方とも
毎日2回以上は食べていますか？ | はい | いいえ |

口腔

- | | | |
|--|-----|-----|
| 3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの
食品を普通に噛みきれますか？ | はい | いいえ |
| 4. お茶や汁物でむせることがありますか？ | いいえ | はい |

運動

- | | | |
|---|----|-----|
| 5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上
1年以上実施していますか？ | はい | いいえ |
| 6. 日常生活において歩行または同等度の身体
活動を1日1時間以上実施していますか？ | はい | いいえ |
| 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して
歩く速度が速いと思いますか？ | はい | いいえ |

社会性・こころ

- | | | |
|--------------------------|-----|-----|
| 8. 昨年と比べて外出の頻度が減っていますか？ | いいえ | はい |
| 9. 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか？ | はい | いいえ |
| 10. 自分が活気に溢れていると思いますか？ | はい | いいえ |
| 11. 何よりもまず物忘れが気になりますか？ | いいえ | はい |

○がついた項目を 確認してみましょう！

運動×フレイル

身体活動量の低下は、筋力や歩行能力の低下に直結し、転倒や骨折のリスクも高めます。
また、エネルギー消費量の減少は食欲低下にも関連しており、食事量の減少や低栄養にもつながります。

3種類の運動の**組み合わせが効果的**！

有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・自転車
- ・水中歩行 など

筋力トレーニング

- ・座って膝を曲げのばし
- ・壁つき腕立て
- ・椅子に立ち座り など

バランス運動

- ・かかと上げ下げ
- ・片足立ち
- ・ラジオ体操 など

時間：1回10分以上で
1日合計30分
頻度：週3〜5回



それぞれ回数：8〜12回を1〜4セット 頻度：週2〜3回²⁾

難しい方は、無理せずできそうなものだけでOK！
1日5分でもいいので
**継続して楽しく
身体を動かす習慣を
作りましょう！**

※強度をいきなり上げすぎないよう注意しましょう。

1) Lyu W, et al. Arch Gerontol Geriatr. 2024 Feb; 117:105257.

2) 厚生労働省,高齢者を対象にした運動プログラム, <https://www.mhlw.go.jp/content/000656460.pdf>

栄養×フレイル

低栄養予防のために、まずは**1日3食しっかり食べる**ことが大切です。

主食（パン、米、めん類など）は毎食抜かないように。おかずは**たんぱく質を中心に色々な食材を摂る**ことが望ましいです。³⁾「さあにぎやか（に）いただく」の中から、毎日7品目以上の摂取を目指しましょう。



難しい方は、まず「**たんぱく質食品**」と「**野菜**」が揃っているかを確認しましょう！



※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。海藻はきのこ類を含みます。

3) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博 他, 地域在住高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連, 日本公衆衛生雑誌, 2003, 50(12):1117-1124.

4) ロコモチャレンジ！推進協議会, 食生活でロコモ対策, <https://locomo-joa.jp/check/hood>

こんなお悩みありませんか…？

1回で食べられる量が減ってきた…

A 間食を利用しましょう！

Point : **糖質**と**たんぱく質**を組み合わせましょう

糖質	+	たんぱく質
カステラ/ようかん		牛乳
ポタージュ		牛乳(で溶く)
焼き芋		飲むヨーグルト
クラッカー		クリームチーズ
バナナ		ヨーグルト
おにぎり		鮭フレーク(を混ぜる)

糖質…身体と脳を動かすエネルギーのもとになる
たんぱく質…筋肉や骨など身体をつくるのもとになる



乳製品が取り入れやすくおすすめ！



インスタントのポタージュは、お湯ではなく**牛乳で溶く**と**カロリー&たんぱく質UP**！



ミキサーにかけると飲みやすい！



体重が減少している方は…

管理栄養士に

お気軽にご相談ください！

栄養補助食品の紹介もできます。

※糖尿病がある方は、主治医または管理栄養士に相談しましょう。

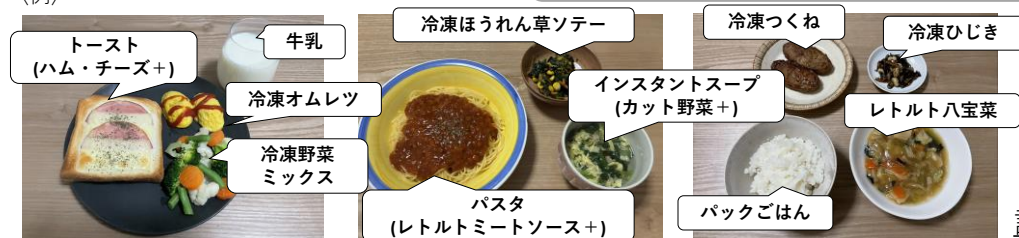
食事の用意が大変でしっかり食べられない…



A 冷凍食品・レトルト食品を利用しましょう！

Point : **たんぱく質**と**野菜**を組み合わせましょう

〈例〉



主食は毎食抜かずに摂取！

計 1500kcal、P : 50g

社会性・こころ×フレイル

社会とのつながりがあると、外出や会話の機会が増えて**身体活動量が保たれます**。また、孤独による抑うつや意欲低下を予防し、**認知機能の維持**にもつながります。

済生会フェア

日時：3月7日（土）10：00～16：00

場所：京都済生会病院 **入場無料**

今年も開催！
是非お越しください♪

口腔×フレイル

口腔機能低下はフレイルの前段階！

定期的に歯科受診し、口のなかは清潔に保ちましょう。



不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきます。 栄養科