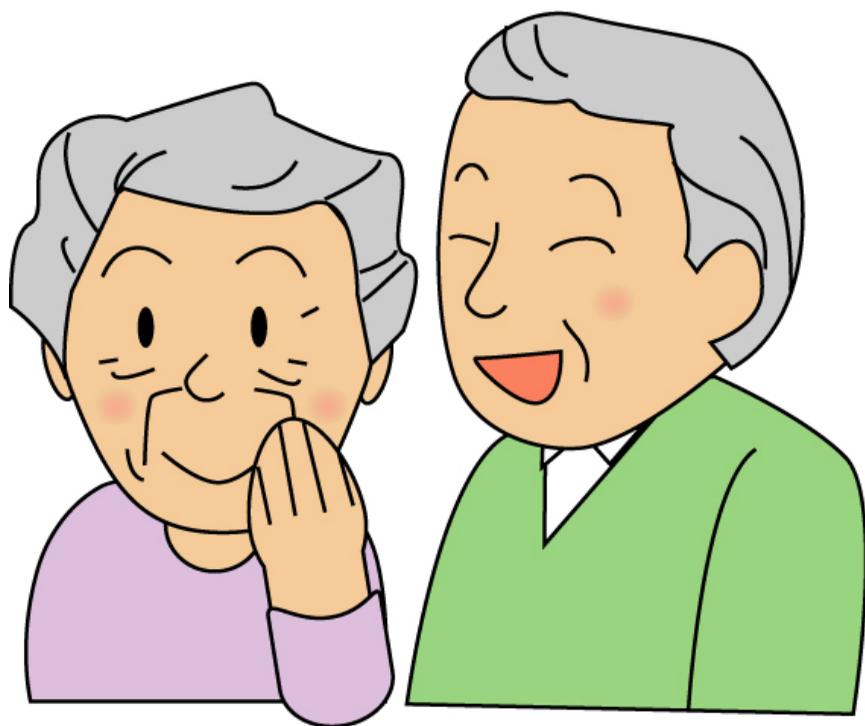


# 自分にあった 健康づくり

フレイル予防 編



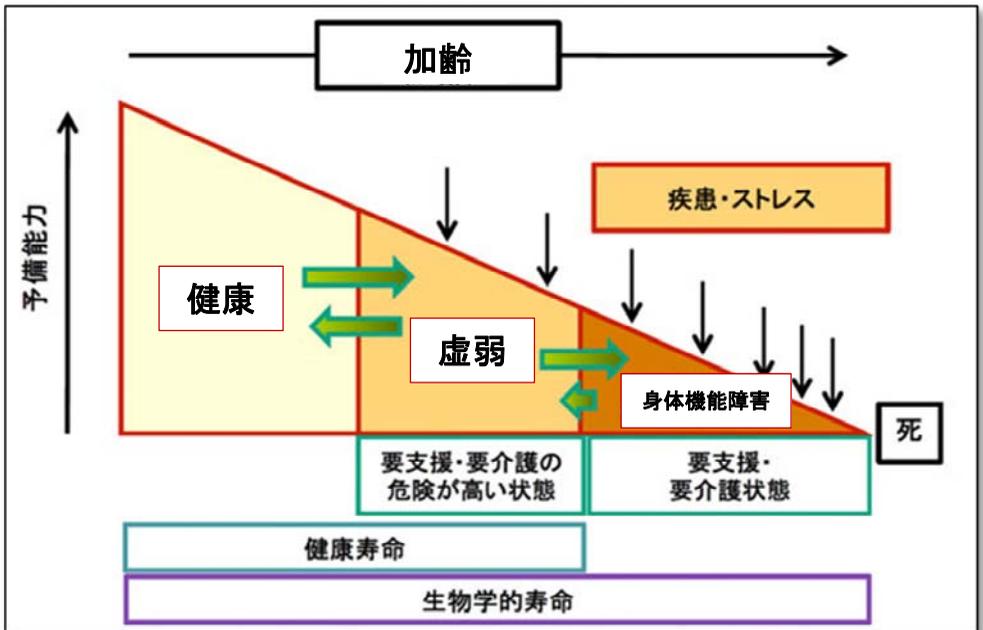
支部 氏名

---

倉敷医療生活協同組合

# フレイルってなに？

フレイルは、加齢とともに筋力や生理的な機能の低下、社会的要因により心身ともに活力が低下した**状態**です。



出典：東京大学高齢社会問題研究機構より

加齢とともに、運動機能や生理的な機能が低下して、日常生活活動が低下した状態を「フレイル」と呼びます。多くの高齢者がフレイルの段階を経て要介護状態を迎えます。

岡山県の「平均寿命」は、男性で79.8歳、女性で86.9歳ですが、自立した日常生活を送ることができる「健康寿命」は、男性で69.7歳、女性で73.5歳と10歳以上も短くなっています。健康に長生きするためには、フレイル予防が大切です。

# フレイル対策は？

個人差はありますが、高齢期では  
メタボ対策からフレイル対策へ  
スムーズな切り替えが必要です。



65歳～75歳

## メタボ対策

- カロリー制限
- 塩分制限
- 脂質制限
- 炭水化物制限

## フレイル対策

- バランスの良い食事
- 高たんぱく質摂取
- 痩せすぎない

壮年期（25歳～44歳）から中年期（45歳～64歳）にかけては、メタボ対策が必要とされています。しかし、高齢期（65歳～）にメタボ対策を続けると、フレイルに陥りかねません。

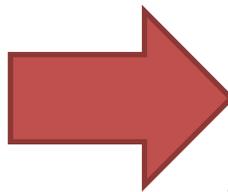
高齢期にさしかかった方は、それまでのメタボ対策中心の生活習慣からフレイル対策を中心とした生活習慣へスムーズに切り替えることが必要です。切り替え時期は、からだの状態で個人差がありますので、主治医・医師にご相談ください。

# フレイルは改善する？

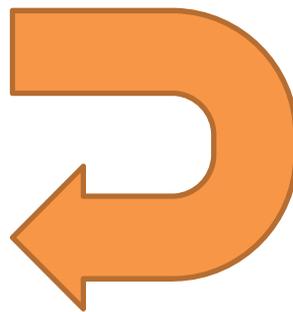
フレイルは、兆候を早期に発見し  
適切なケアをすることで  
以前の健康な状態に戻ることができます。

## だいじょうぶ？

- 自然に体重が減ってきた
- 最近疲れやすい
- 家族と外食するのが億劫
- 歩くのが遅くなった
- 物を落とすことが多くなった



放置しておくと



適切にケアすると

フレイルのまま放置しておくと要介護状態となりかねません。

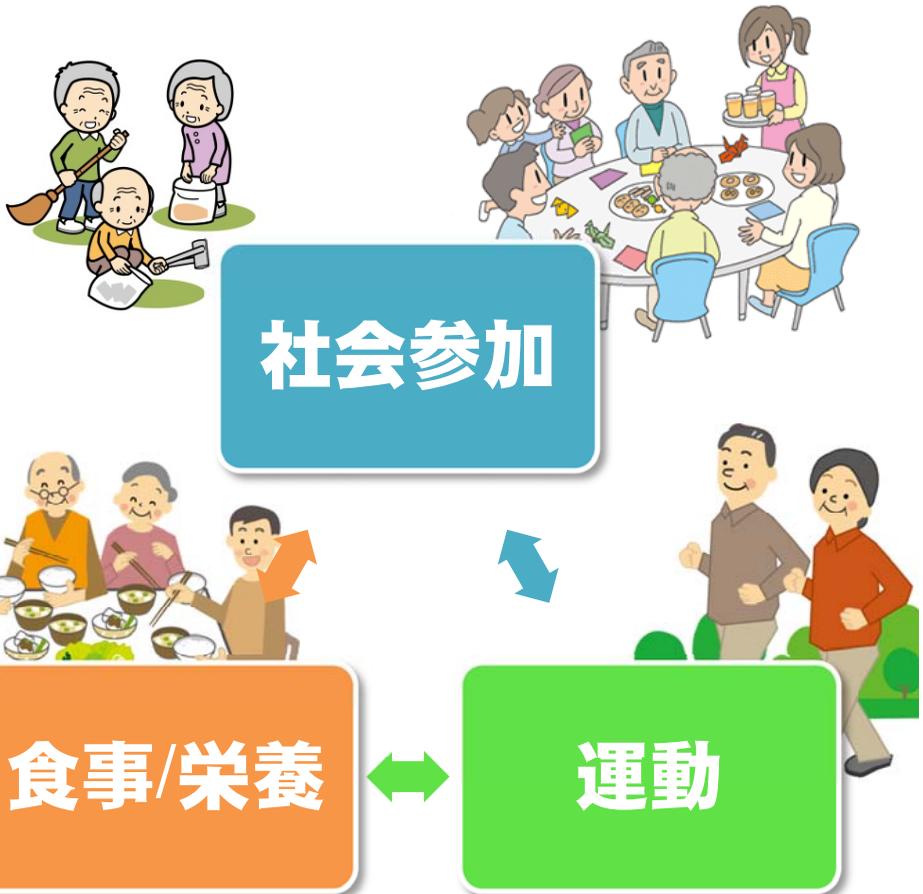
フレイルの兆候を早期に発見し、適切なケアをすることでフレイルになる前の健康な状態に戻ることができます。

そのためにも、できるだけ早い時期にご本人が気づくこと、ご家族が気づいてあげることがとても大切です。

積極的に予防をおこなうことも大切です。

# フレイル予防は？

フレイルの予防・改善のポイントは「社会参加」と「食事・栄養」と「運動」です。



フレイルの予防と改善は、①「社会参加」＝毎日外出し、何か世話をすること、②「食事・栄養」＝食事をおいしく食べる機能の維持と高タンパク質・バランスの良い食事をとること、③「運動」＝下肢の筋力トレーニングをすることです。

# 社会参加編

## 一人ぼっちにならないこと、 一人ぼっちにしないこと

家族で買い物に出かける時、または外食する時、「あんたらでいっといで」と一人留守番をしていませんか？ 自分の部屋でひとりテレビを見ていませんか？

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口と言われています。

家の中においても、家族やパートナーとの時間を大切にし、一人ぼっちにならないことが大切です。



出典：東京大学高齢社会問題研究機構より

# 「居場所」「通いの場」を

町内会・老人会・趣味のサークルなど家の外でいろいろな人とふれあうことが大切です。

ウォーキングをするにしても、体操をするにしても、「個人」でするよりも「複数人」でワイワイガヤガヤする方が楽しくできます。地域にはたくさんの「居場所」「通いの場」があります。自分にあった場所をみつけましょう。



グラウンドゴルフ



タオル体操



カラオケ

男性陣もグラウンドゴルフやカラオケ、健康麻雀（吸わない・飲まない・賭け無い）等、楽しんでみませんか。

医療生協でも「班会」や「サロン」を地域で行っています。ぜひご活用ください。

# 食事・栄養編

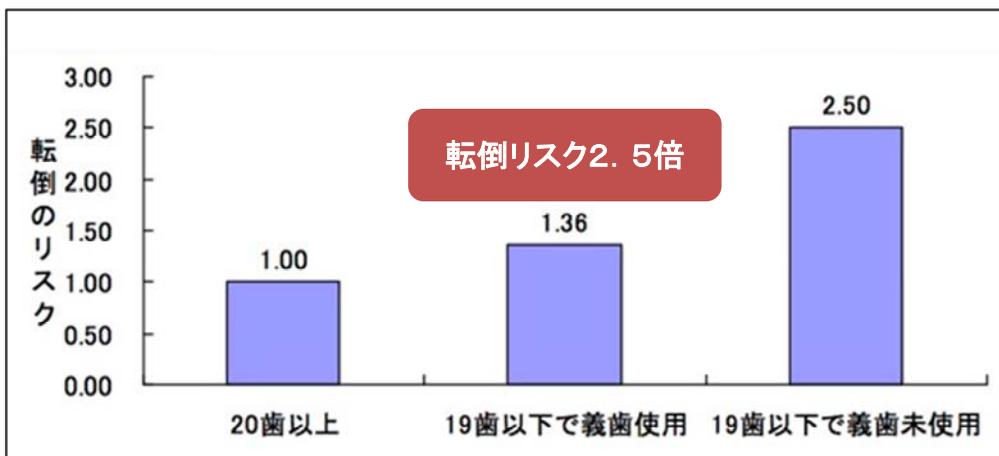
## か 噛む機能の維持・回復を

しっかり噛んで、しっかり食べることが健康で長生きするためのスタートです。

自分の歯が残っていてしっかり噛める方、歯を失っていても入れ歯を入れて噛める方は、体力・気力の衰えが緩やかで、長生きする・認知症にならない・転倒しにくいことがわかっています。

しっかり噛みがきをすることから始め、定期的にお口と歯の状態をチェックしましょう。

歯を失った場合もしっかり治療し、入れ歯をすることで、フレイル予防につながります。お口のことは医療生協の歯科にご相談ください。

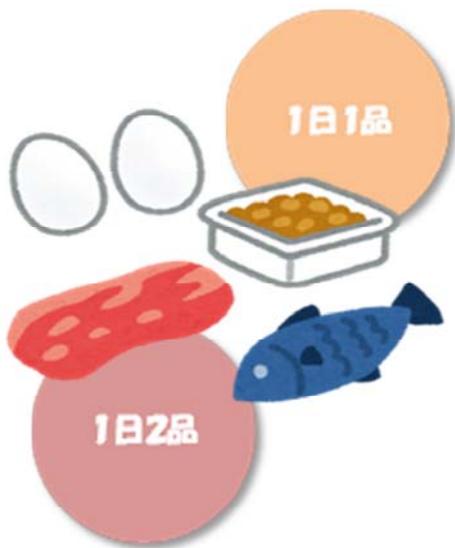


# バランスのよい食事を楽しもう

フレイルを防ぐためには、バランスよく食べることが大切です。ポイントは2つです。

- ①主食・主菜・副菜を上手に組み合わせましょう。  
中でも、**タンパク質**・**カルシウム**をしっかりと。
- ②朝・昼・夕の3食に分けて摂りましょう。

主菜には筋肉量の維持に必要な**タンパク質**が多く含まれています。



高齢になると骨が脆くなり、骨折や転倒をしやすくなります。乳製品には**カルシウム**が多く含まれ、骨の健康の維持をたすけます。

高齢になると食が細くなることで栄養不足（低栄養）になりやすくなります。一人でなく、友人や家族と一緒に食事をする事で食欲が高まるといわれています。友人や家族とのコミュニケーションを楽しむとともに、バランスのよい食事を心がけましょう。

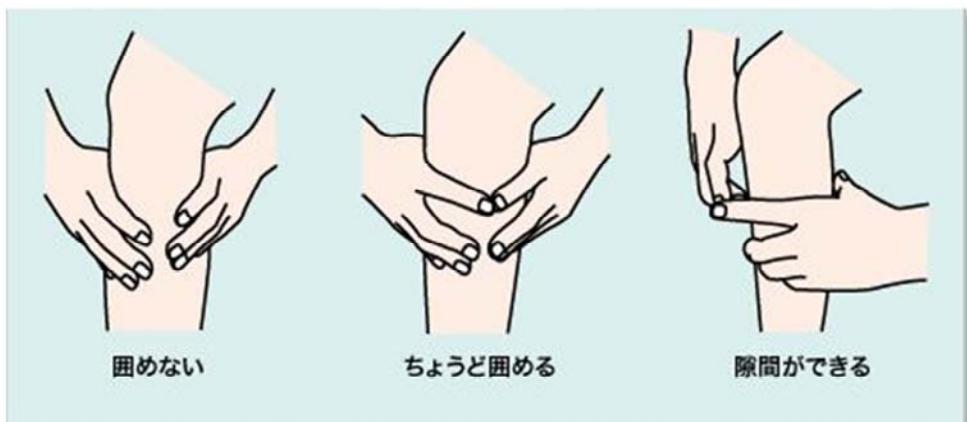
**BMI（肥満指数）は20より大きく**  
**BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

# 運動編

手軽に始められる運動としてはウォーキング（ころ愛ダイエット・ウォーキング編参照）があります。運動を続けるためには、下肢筋力、とくにふくらはぎの筋肉が痩せないことが大切です。

## ふくらはぎをチェックしてみよう

ご自分の親指と人差し指で、利き足（あぐらをかいた時の前側の足）のふくらはぎを指ワッカで囲んでみてください。ふくらはぎと指ワッカの間にすき間ができる方は**要注意**です。



出典：東京大学高齢社会問題研究機構飯島准教授提供資料より

# 筋力トレーニング

ふくらはぎを意識した筋力トレーニングを紹介します。自分に合ったトレーニングをしましょう。身体に痛みのある場合や、体調がすぐれない場合は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行いましょう。

## ① ランジ（下半身全体の筋肉を鍛える）

背筋を伸ばして膝を軽く曲げ、両足を肩幅程度に開いて自然に立ちます。片足どちらかを前に出して、胴体が真っ直ぐになるように立ちます。

その状態で体をゆっくり沈めます。そしてゆっくりと立ち上がって最初の状態に戻ります。

これを10回行い、もう片足も同様に行います。



## ② 膝の曲げ伸ばし運動

イスに浅く、両足を曲げて座ったら、まず片足の踵を床につけたままゆっくり前に伸ばします。このとき床と平行になるくらいまで持ち上げ、5秒～10秒キープします。

終わったらゆっくり下ろして反対側の脚も同様に行います。

**ポイント**：骨盤をしっかりおこし、上半身の姿勢を良くしておくことです。



## ③ イスからの立ち上がり運動

イスに浅く腰掛け、つま先をやや外側に向けます。手は胸の前で交差し、腰・背筋を伸ばした状態で、ゆっくりイスから立ち上がります。

これを10回繰り返します。



発行：倉敷医療生活協同組合 健康づくり委員会  
初版：2017年8月1日  
監修：水島協同病院副院長 吉井健司

連絡先：健康事業部  
〒712-8025 倉敷市水島南春日町 13-1  
☎086-448-3369  
ホームページ <http://www.kura-hcu.jp>

担当：池内桃子・垣内春菜  
頒布価：100円（本体93円＋税）