

おきたま版

年を重ねても楽しく♪元気に♪
まんべんなく食べて～



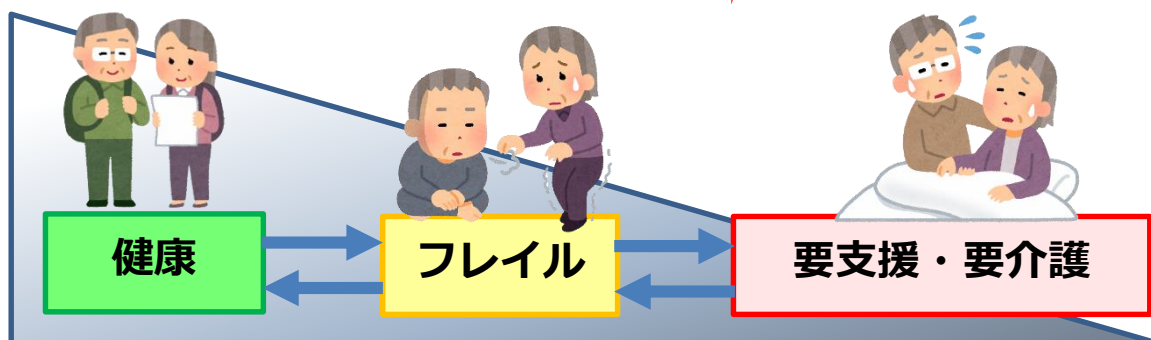
フレイル 予防

フレイルとは

健康を保つための配慮が今まで以上に必要な高齢者の状態を差し、加齢により心身の活力が低下し介護が必要になる手前の状況

- なんでも思うように食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒
- 体重が以前よりも減ってきた
- 最近外出するのがおっくうになってきた。

こんな傾向は
フレイル
かもしれません



* 高齢期はメタボではなくむしろ「やせ」に注意

食べすぎない

メタボ予防から



しっかり食べる

フレイル予防へ

	ミドル世代(40歳代～)	シニア世代(65歳～)
ポイント	メタボ予防	フレイル予防
食事	食べすぎに注意 野菜をしっかりバランスよく食べる	エネルギー、たんぱく質(魚・肉・卵)の不足に注意 しっかり、まんべんなく食べる
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科健診	噛む・飲み込む力の低下を予防

《健康な食事に関するアンケート※結果》

※ R3.5 山形県置賜保健所実施 N=290

Q低栄養とフレイルの認知度

「低栄養」意味を知っている？

YES ⇒ 10%

「フレイル」意味を知っている？

YES ⇒ 5%

低栄養とフレイルの
意味を知っている人は

低栄養とフレイルの意味を知っている人は**食事量の重要性を認識**していることがわかりました。

「**フレイルセルフチェック**」(→次頁)で1つでも当てはまる場所があったら早めにフレイル予防対策を！



意図しない体重減少は食事量が不足している可能性があります。体重は月に1度は測りましょう。

Q年をとって生活に困っていることは？ 複数回答

第1位 噛んだり飲み込むこと

第2位 食べる量が減ってきた

第3位 認知機能が低下してきた

低栄養予防には食事の量と食べるための口腔内状況も大切です。噛む力、飲み込む力をつけ、毎食まんべんなく食べて、栄養状態を良好に保ちましょう。



柔らかいものばかり食べていませんか？

Qフレイル予防に最も重要だと思うことは？

第1位 身体活動 23.8%

第2位 食事と栄養のバランス 22.3%

第3位 運動習慣 21.6%



身体と心を健全に保つには毎日の食事に必要な栄養素をまんべんなく摂取することが大切です。主食・主菜・副菜をそろえバランスの良い食事を心がけましょう。

POINT!

バランスの取れた食事や運動・身体活動がフレイル予防に有効

運動が大切だとわかっているにもかかわらず、山形県民の歩数は全国平均では下位です。まずは毎日の生活の中で今より歩数を増やすことを心がけましょう。

3食しっかり食べて、たのしく食事しましょう！



✓ フレイル セルフチェック

当てはまるものにチェックしてみよう!!

- ①この半年ぐらいで体重が2kg以上減った
- ②1日の食事回数は1~2回の事が多い



食事改善を

- ③半年前に比べてかたいものが食べにくい
- ④お茶や汁物でむせることがある



お口のケアを

- ⑤以前より歩く速度が遅くなった
(横断歩道が青信号の間に渡れない)
- ⑥この1年間で転んだことがある



運動を

- ⑦外出しない日が1週間以上つづくことがある



社会参加を

- ①~⑦のどれにも当てはまらない

Good!

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編

10点目指して
トライ!

主食と一緒に摂るおかずのチェック!

主食は点数外です。(点数に含まず)

1日一回でも食べたなら「1点」

さあ、にぎやかに毎日いただく

マヨネーズや
バターもOK!

10の食品

豆腐や豆乳
もOK!



さ かな	あ ぶら	に く 	ぎ ちゅうじゅう 	や さい	か いそう	い も	た まご 	だ いず	く だもの	合計
---------	---------	------------	-----------------	---------	----------	--------	-------------	---------	----------	----

例

○	○	○		○	○		○		○	7
1日目										
2日目										
3日目										

出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会 食生活ロコモ対策 多くの種類の食品を摂ろう! 改編

自分でも ○をつけてみようー♪

10の食品から1食品で1点です。
毎日の目標は7点以上!

フレイル予防のカギは しっかり食べて、元気に活動♪

フレイル予防は毎日の
生活習慣に結び付いています



栄養・食生活

主食・主菜・副菜を揃え
3食規則正しく食べる



身体活動

ウォーキング、テレビ
体操などの習慣化

フレイル 予防

社会参加

趣味、ボランティア
活動、新たな就労



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編

フレイル予防1

肉・魚・卵などたんぱく質が摂れるおかずを
毎食とりいれ、野菜も
忘れずバランスよく食
べよう♪



フレイル予防2

噛み応えのある食
べ物をよく噛んで
食べて、しっかり
噛める、口周りの
筋肉を鍛えよう♪



フレイル予防3

毎日の生活にプラス
10分の運動を♪
筋力の低下を防ぐと、
転倒・骨折の予防にも
つながります。



フレイル予防4

1日1回以上の
外出をしよう♪
家族や友人に電話する
など、人とのつながり
や交流を大切に！

やりたいことや
好きなことを続けて
自分らしく暮らそう♪

