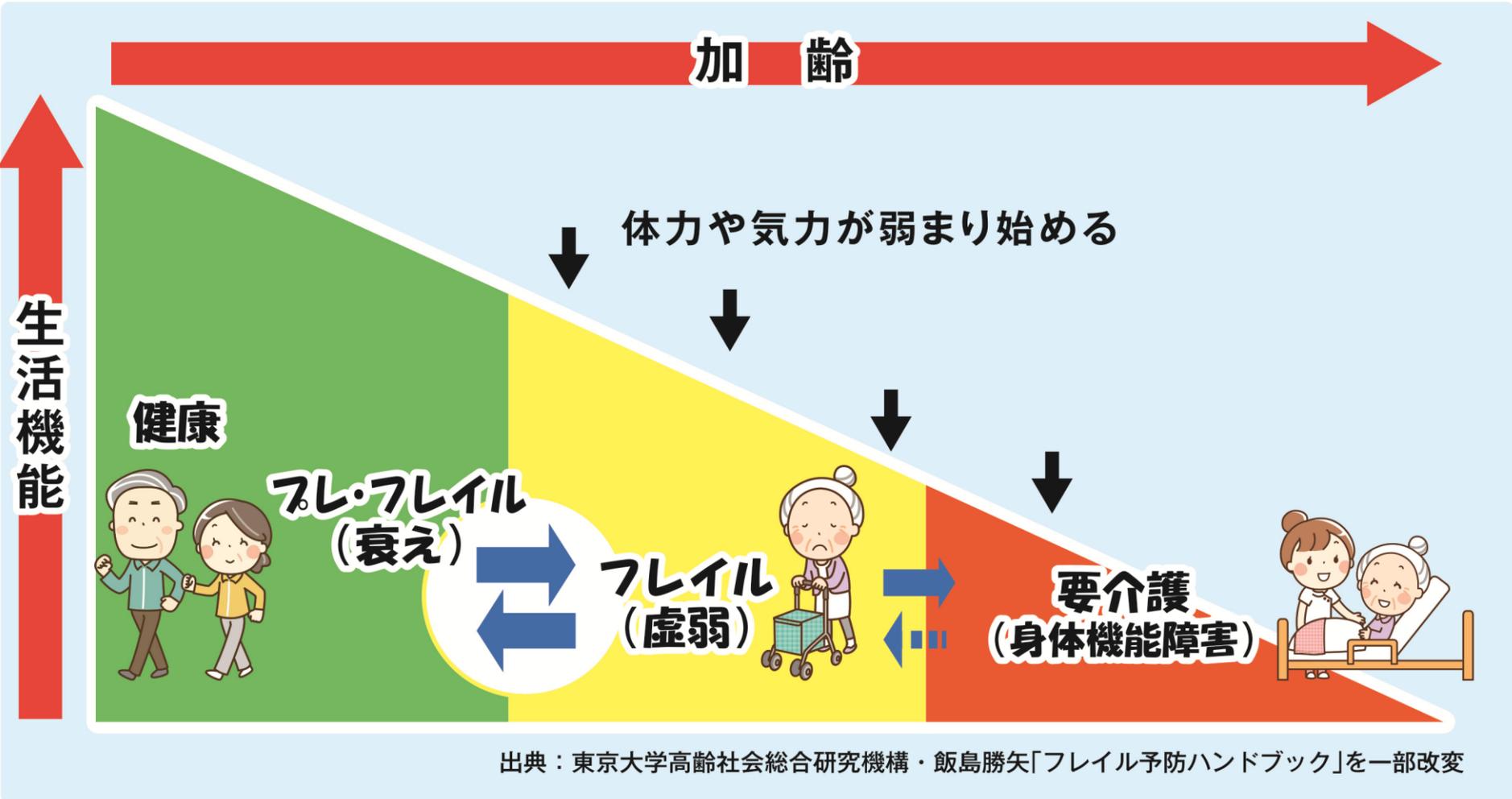


# フレイルについて理解しよう



# フレイルの症状を知ろう

小さな変化を見逃さないことが大切です。



6か月間で体重が  
2~3kg減った



疲れやすくなった



体を動かすこと  
が減った



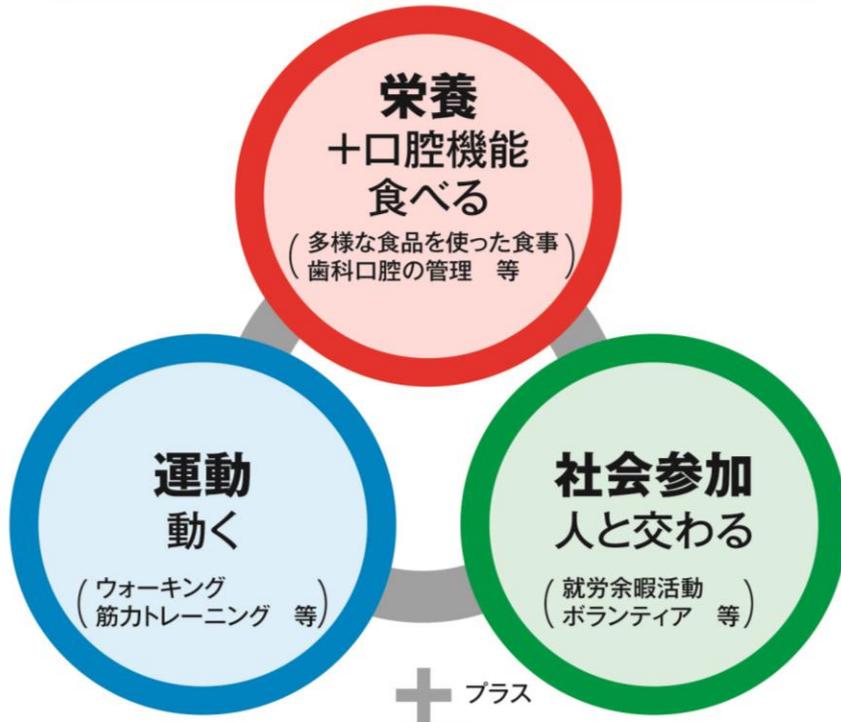
筋力（握力）が低下した



歩くのが遅くなった

# フレイルにならない生活をしよう

## フレイルの予防の3つの柱

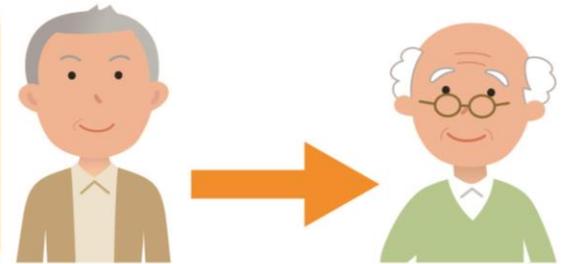


生活習慣病の  
重症化予防

フレイル予防を行い  
発症を防ぐ

## フレイルの発症

老化



認知・口腔・  
筋力／歩行の機能低下、  
低栄養、閉じこもり、  
抑うつ など

疾病



がんの他、メタボ、高血圧、  
糖尿病などが原因となる  
脳卒中、心臓病、腎臓病  
など

# 規則正しい生活と健康習慣

規則正しい生活をこころがけよう

自分の健康習慣をみつけよう



決まった時間に  
起きる



日中はしっかり  
体を動かす



こまめな水分補給



朝食後に  
散歩をする



30分程度の昼寝



1日3食リズムよ  
く食べる



朝食前に  
体重をはかる



起床後、就寝前  
に血圧をはかる

# こころの健康を保つ習慣づくりをしよう

## 健康的な生活を！

十分な休養

規則正しい生活

決まった時間に起床する

3食食べる

過度の飲酒を避ける

※糖尿病のコントロール  
もうつ予防には大切です



## つながりをつくろう！

1日1回以上

外出しよう

週1回以上

友人・知人と交流しよう

月1回以上

趣味やボランティアの  
活動をしよう



## 運動習慣を！

ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレを定期的に行いましょう！

運動することで、ストレス発散や体力向上にもつながります。



# うつ病の症状を知り早めに相談しよう

高齢者はこころの病気になりやすい  
「今までと違う」と感じたら早めに相談を！

## 原因は

病気など  
健康問題

身近な人  
との別れ

社会的な  
役割がな  
くなった

友達と交  
流が少な  
くなった



## 症状は

眠れなく  
なる

食欲がな  
くなる

今まで楽  
しかった  
ことが楽  
しくない

なんと  
なくやる  
気がおき  
ない



## 相談先は

地域包括支  
援センター

かかりつ  
け医

市町保健福  
祉センター

地域の関係  
機関



# 定期的な健康管理で健康寿命の延伸

毎年受けて、  
健康管理に  
役立てましょう。



健(検)診を受けましょう

お口の健康管理  
も大切です。



かかりつけ医・歯科医をもちましょう

お薬手帳は1冊で管  
理しましょう。



かかりつけ薬局をもちましょう

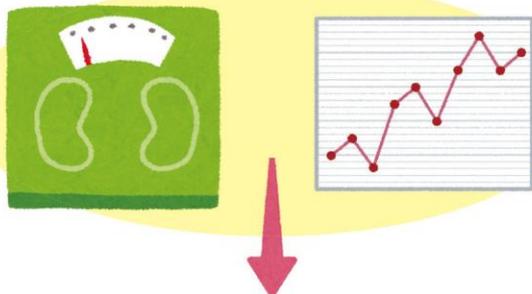
予防接種の助成に  
ついてはお住いの  
市町にお問い合わせ  
ください。



感染症の対策をしましょう

# 定期的な体重管理でフレイル予防

① 1日1起床後・排尿を  
すませた後に  
体重をはかりましょう



**体重が減ってきたら要注意**  
気がつかないうちに  
食事量が減っていると  
体重減少につながります



② BMIで自分の体格を知りましょう

BMI(kg/ m<sup>2</sup>) の計算方法  
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

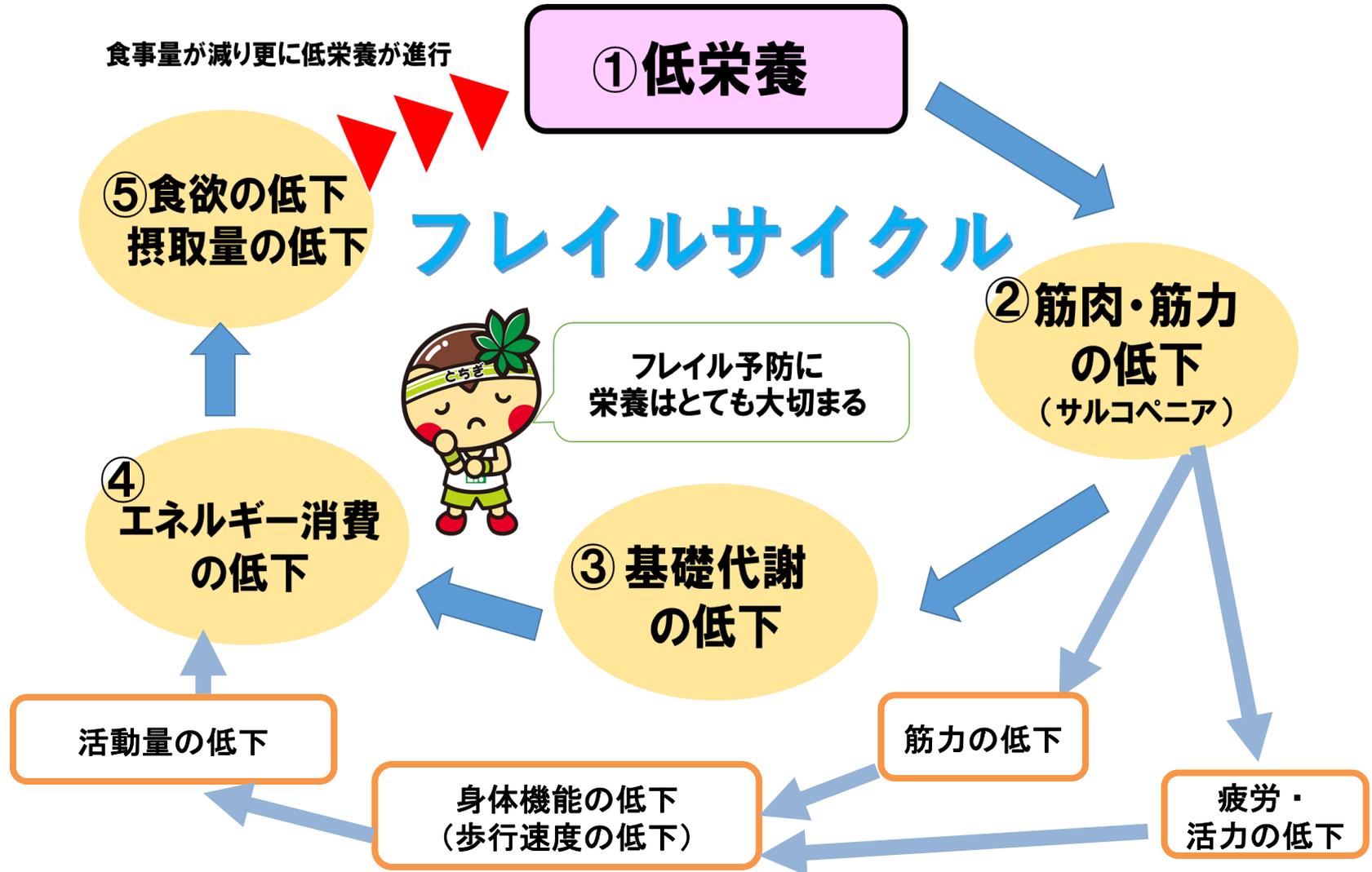
※BMI (Body Mass Index) : 体格指数

年齢	やせすぎ	目標	肥満
50~64歳	19.9以下	20.0~24.9	25.0以上
65~74歳	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上
75歳以上	21.4以下	21.5~24.9	25.0以上

		体重 (kg)											
		30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
身長 (cm)	135	16.5	19.2	21.9	24.7	27.4	30.2	32.9	35.7	38.4			
	140		17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3		
	145		16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	
	150		15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8
	155			16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4
	160			15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2
	165				16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2
	170				15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4
175					16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	

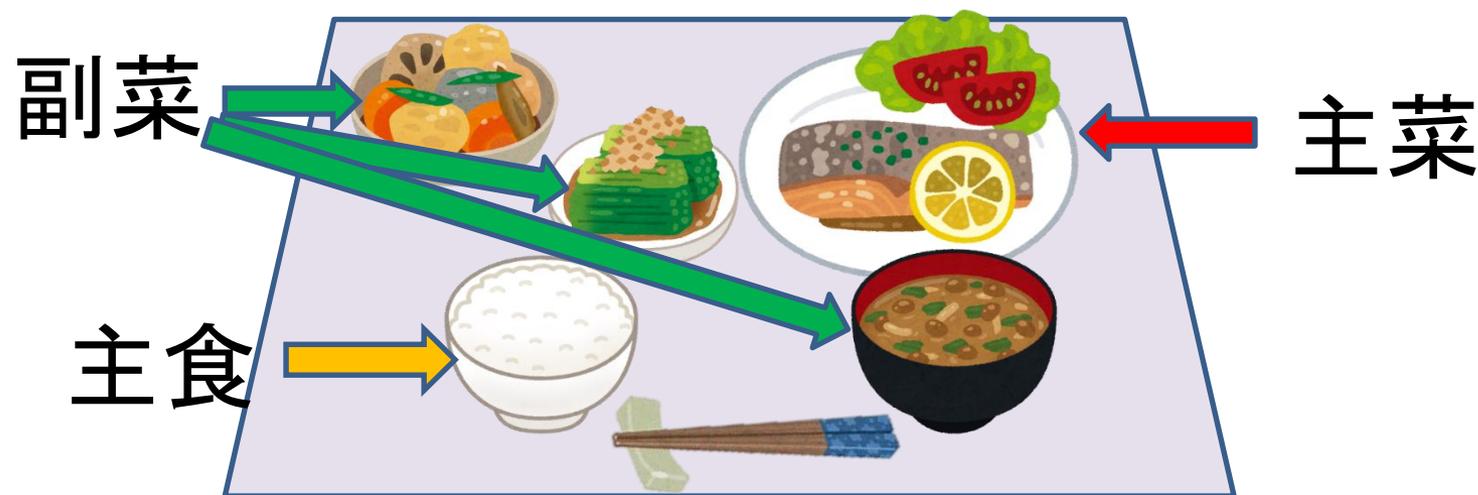
この表は65歳以上の方用です

# 低栄養と体重の関係



# 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてフレイル予防

- ①朝・昼・夕、1日3食を規則正しくとりましょう
- ②主食・主菜・副菜をそろえましょう



**主食**：ごはん、パン、めん類

**主菜**：肉類、魚介類、卵、大豆や大豆製品のおかず

**副菜**：野菜、海藻、いものおかず

# 多様な食品を食べてフレイル予防



主食以外に

1日に10食品群をめざしましょう

肉類



緑黄色野菜



魚介類



海藻



卵



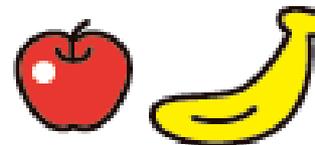
いも



大豆や大豆製品



果物



牛乳・乳製品



油脂



# 1日に10食品群をとるためのポイント

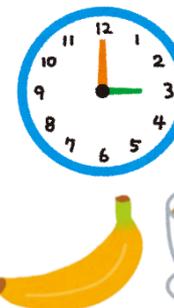
## 食事

- ・ 1日3食をバランスよく食べる
- ・ 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる



## 補食

- ・ 時間や回数を決めて食べる  
(例：10時と15時)
- ・ 量を決めて食べる (例：食べる分を分けておく)
- ・ 1日に10食品群を食べるように、不足する食品を間食で補充する



# 体(筋肉・血液・骨や歯)をつくる食品

- たんぱく質は筋肉や血液をつくり、カルシウムは骨や歯などの体をつくる役割をもつ
- 普段の食事に、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれている食品を加える

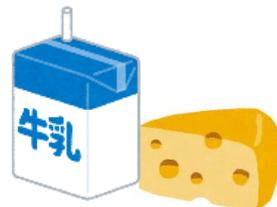
## たんぱく質を多く含む食品

※肉類、魚介類、卵、大豆や大豆製品など

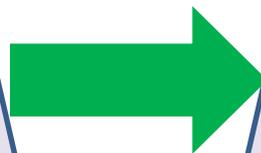


## カルシウムを多く含む食品

※牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズ等)



# たんぱく質を多く含む食品の食事例



## 【普通の食事】

- ・ ごはん
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ サラダ
- ・ みそ汁

+ 納豆

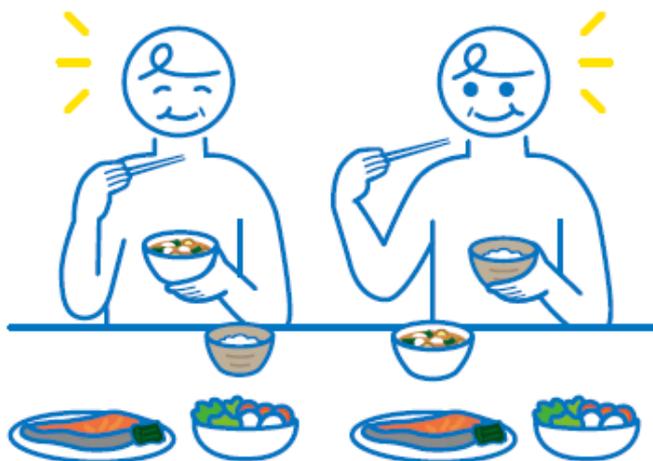
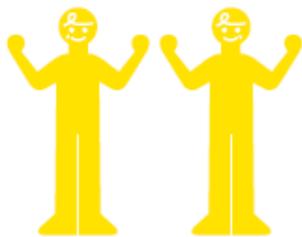
+ 豚肉

## 【たんぱく質が多くとれる食事】

- ・ 納豆ごはん
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ サラダ
- ・ 豚汁

# 食べて元気にフレイル予防 (厚生労働省)

食べて  
元気に  
フレイル予防



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

1日の食事の食べ方や  
選び方、食品に含まれる  
たんぱく質量などが示さ  
れているので、啓発資料  
として活用できる。

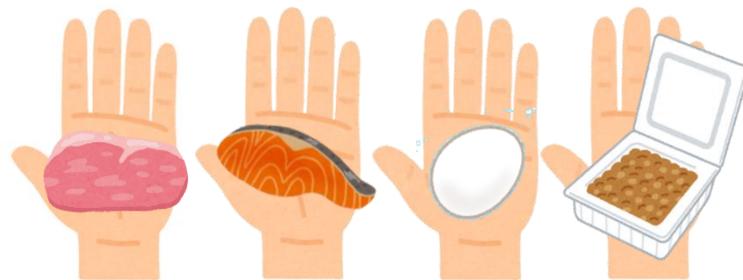
URL:<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>

# 1日に必要な食品の目安を知ろう

手のひらを使う「手ばかり」で確認しましょう

**主菜**：肉類、魚介類、卵、  
大豆や大豆製品のおかず

1日にそれぞれ片手のひら分



**副菜**：野菜、海藻、いものおかず



生であれば、両手分



**毎食**忘れずにとりましょう

加熱してあれば、片手分

**果物**



1日に1回はと  
りましょう

**牛乳・乳製品**



1日にコップ1杯 または カップ1個

# 骨を強くする食品（骨粗鬆症予防）

カルシウムを  
多く含む食品

牛乳  
乳製品



いわし



チンゲンサイ



小松菜



ひじき



豆腐



ビタミンDを  
多く含む食品

鮭



いわし



さんま



まいたけ



きくらげ



ビタミンKを  
多く含む食品

納豆



ほうれん草



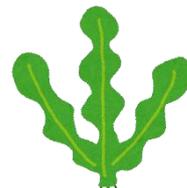
ブロッコリー



海苔



わかめ



# 食塩が多い食品とその影響

## 漬物



## 加工食品



## 汁物・麺類のスープ



食塩の多い  
食事



高血圧  
動脈硬化



脳卒中  
心臓病  
腎臓への負担  
など

# 炭水化物に偏った食事・間食の影響

## 食事



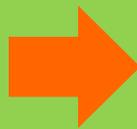
おにぎり + カップラーメン  
おにぎり + 菓子パン  
菓子パン + うどん 等

## 間食



ジュース、スナック菓子、  
クッキー、アイスクリーム  
チョコレート、まんじゅう 等

炭水化物の  
多い食事



肥満  
高血糖



肥満症  
脂質異常症  
糖尿病

# オーラルフレイルについて知ろう

□ むせる・食べこぼす



□ 食欲がない  
少ししか食べられない



□ 柔らかいものばかり食べる



□ 滑舌が悪い、舌が回らない



□ お口が乾く、ニオイが気になる



□ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



健康  
元気

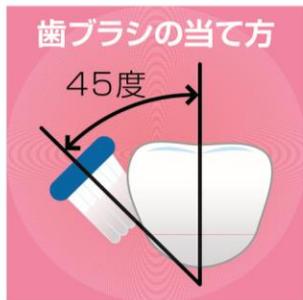
口に関する  
“ささいな衰え”  
が積み重なると…

オーラルフレイル  
フレイル  
病気



# おいしく食べるためのお口のケア①

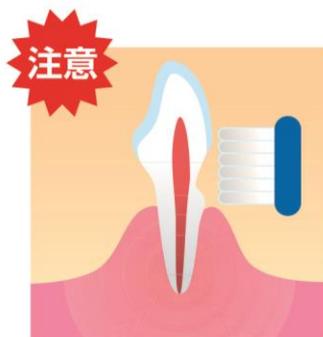
口腔内を清潔に保つために、**正しい歯みがき**習慣をつけましょう。



歯ブラシは基本的に歯と歯肉の間に45度の角度に当ててみがきます。



歯と歯肉の境目を意識して2~3mmの幅で歯ブラシを小刻みに動かします。



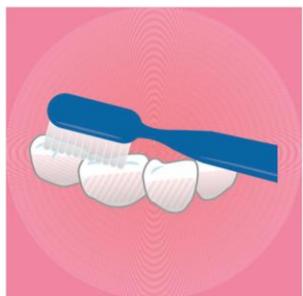
ごしごし大きく横みがきをすると歯が磨耗してくさび状欠損になりますので注意が必要です。



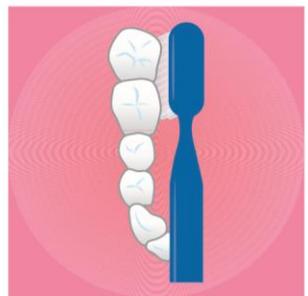
前歯の裏側は歯ブラシの先を当てて、一本ずつ小刻みに動かしてみがきます。



歯と歯のすきまは歯ブラシの先を押し当ててみがきます。



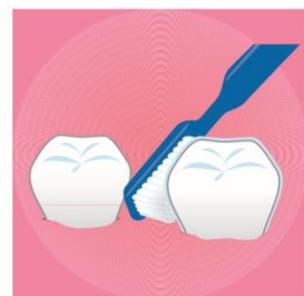
奥歯の溝は歯ブラシの毛先をしっかり当ててみがきます。



奥歯の裏側は歯ブラシを歯と歯肉の間に45度の角度で当てて、小刻みに動かします。



奥歯の奥は歯ブラシの先を歯の後ろに押し込んで動かします。



抜けた歯の回りは特に丁寧にブラッシングしましょう。

# おいしく食べるためのお口のケア②

入れ歯は口の中に装着したままでなく、**食後は必ず外して**清掃し、  
汚れを流水で洗い流しましょう。

## 毎食後の洗浄方法



洗面器などを下に置いて流水で歯みがき剤は使用せず義歯ブラシでみがきます。  
(歯みがき剤を使用すると義歯が傷つきやすくなります。)



★吸盤付きのブラシを使えば、片麻痺がある人でも、麻痺のない側の手でみがくことができます。

## 入れ歯洗浄剤を使った洗浄方法



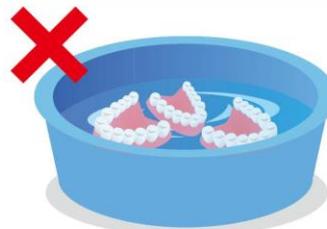
①入れ歯を流水で流して食べかすなどをとってから、入れ歯洗浄剤の溶液につけておき、汚れを浮かします。



②ブラシでこすり、流水で洗浄剤と汚れを洗い流します。

## 注意

- ✗ 熱湯や漂白剤につける  
(変色や変形のもとです。)
- ✗ 乾燥させる  
(変形のもとです。)
- ✗ 複数の入れ歯を一緒に洗う、  
洗った入れ歯を1つの容器で保管する。  
(感染症に感染する原因になります。)



\*入れ歯は毎日外して別々にブラシでよく洗い、1人ひとり違う容器で保管しましょう。また、保管容器はしっかり洗い、使用していない時はよく乾燥させるようにして管理しましょう。

# 食べる前の口腔体操

## 1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

## 2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

## 3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

## 4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

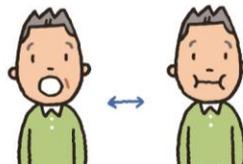


肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

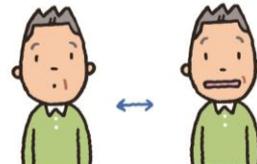


肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

## 5 口の体操

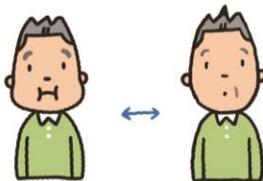


口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。

## 6 頬の体操

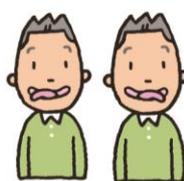


頬をふくらませたり、すぼめたりする。

## 7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。

## 8 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ベ・ボ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返しいう。

## 9 咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

# 歩くことは要介護予防

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

総歩数

2000歩

4000歩

5000歩

7000歩

7500歩

8000歩

そのうちの  
速歩き時間

0分

5分

7.5分

15分

17.5分

20分

予防できる  
病気・症状

●  
寝たきり

●  
うつ病

● ● ● ●  
要支援・要介護  
認知症(血管性認知症、アルツハイマー病)  
心疾患(狭心症、心筋梗塞)  
脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)

● ● ●  
がん  
動脈硬化  
(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮体がん)  
骨粗しょう症

●  
ロコモティブシンドローム

● ● ● ●  
高血圧症  
糖尿病  
脂質異常症  
メタボリックシンドローム



1日の総歩数と速歩き時間とともに  
予防できる病気も増えます

# 足腰を鍛えて転倒予防

## ① バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット



1. 転倒しないように、  
必ずつかまるもの  
ある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、  
片脚を上げます。



姿勢をまっすぐにする。

**POINT**

支えが必要な人は十分注意して  
机に手や指先をつけて行います。

# 足腰を鍛えて転倒予防

## ② 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、1日3セット



1. 足を肩幅に  
広げて立ちます。



膝がつま先より  
前にでない。

2. お尻を後ろに引くように、  
2～3秒間かけてゆっくりと  
膝を曲げ、ゆっくり元  
に戻ります。

### POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

### スクワットができない場合

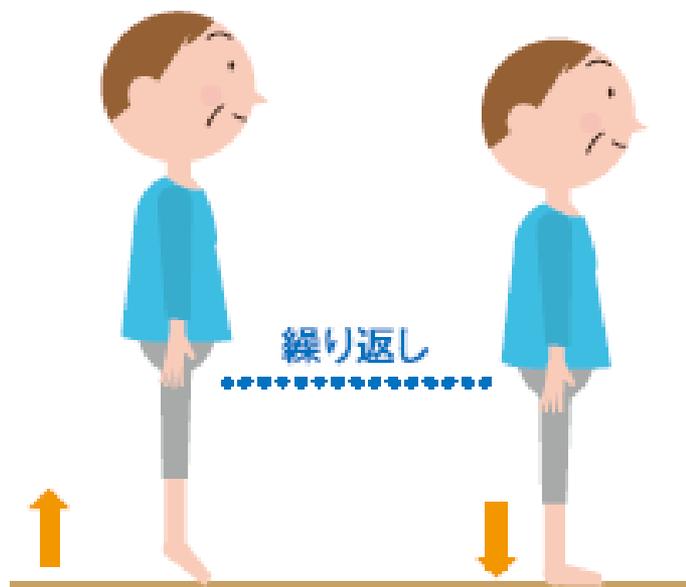


イスに腰かけ、机に手をつけて  
立ち座りの動作を繰り返します。  
机に手をつかずにできる場合は  
かざして行います。

# 足腰を鍛えて転倒予防

## ③ ふくらはぎの筋力をつける ヒールレイズ

1日の回数の目安：10～20回(できる範囲で)×2～3セット



1. 両足で立った状態で踵を上げて…

2. ゆっくり踵を降ろします。

### POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると転びやすくなります。



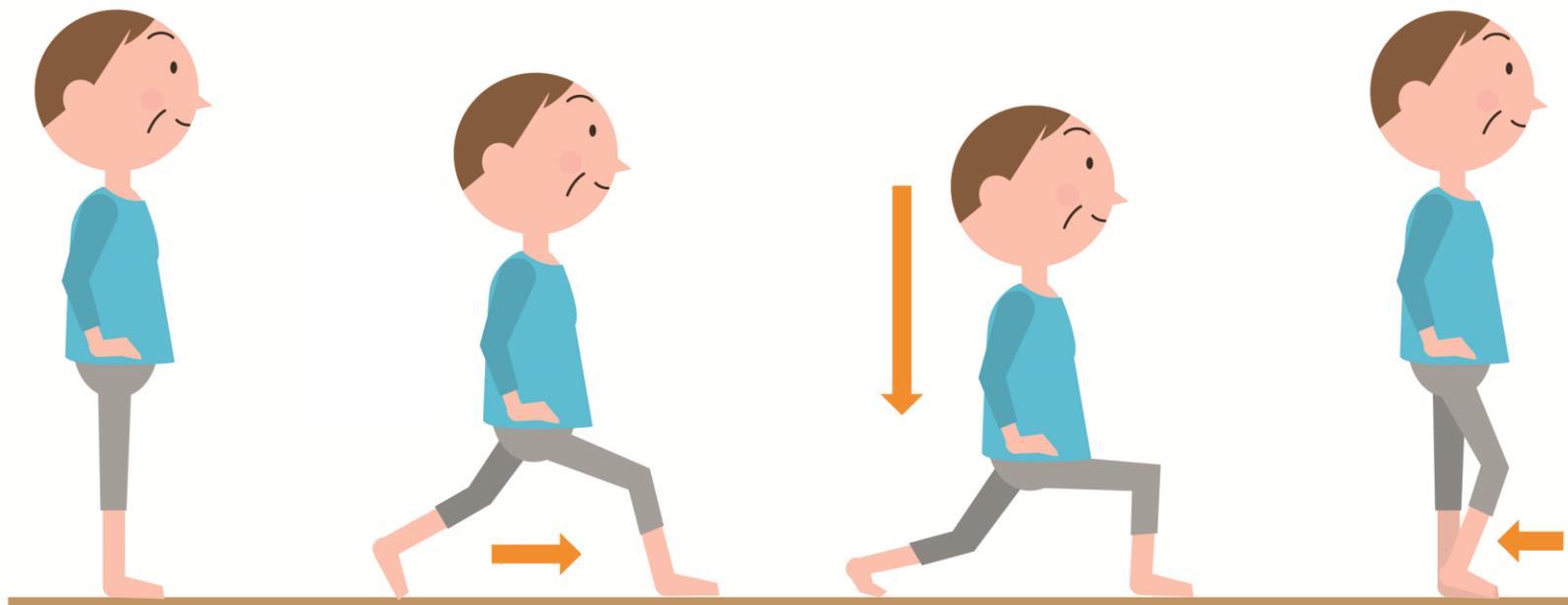
自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

# 足腰を鍛えて転倒予防

## ④ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける フロントランジ 1日の回数の目安:5~10回(できる範囲で)×2~3セット



1. 腰に両手をついて  
両脚で立つ

2. 脚をゆっくり大きく  
前に踏み出す

3. 太ももが水平になる  
くらいに腰を深く下げる

4. 身体を上げて、踏み  
出した脚を元に戻す

### POINT

- ・ 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・ 大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

# 四つん這い体操

膝に不安がある人はフロントランジ運動ではなく四つん這い体操を行いましょう。  
この運動はそれぞれ10秒ずつ、1日3セットを目標にしましょう。



① 四つん這いを取り右手をあげます。  
10秒数えたら右手を下ろします。

② 左手をあげます。10秒数えて下ろします。



③ 右足をあげます。10秒数えて下ろします。

④ 左足をあげます。10秒数えて下ろします。



⑤ 右手と左足を一緒にあげます。  
10秒数えて下ろします。  
倒れない様に気をつけましょう。

⑥ 左手と右足を一緒にあげます。  
10秒数えて下ろします。

# 運動前は必ず準備運動をしよう

## 1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

## 2 深呼吸



腕を開きながら息を吸い吐きながらもどす

## 3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

## 4 肩の体操



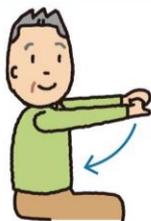
両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

「はじめよう!やってみよう!口腔ケア」

## 5 手首・腕のストレッチ



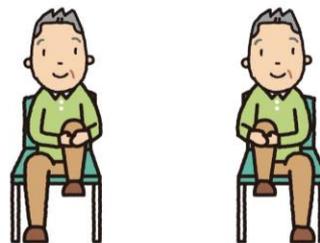
手の平を前に向けてるように手首をそらします。  
伸ばした手の手指を右手でつかみゆっくり手前にひっぱり15数えます。右手も同様に行います。

## 6 太ももの後ろのストレッチ



椅子に浅く腰かけます。  
左足を前に伸ばし、かかとを床につけます。  
両手をつま先に近づけるように体を前に倒し、15数えます。  
右足も同様に行います。

## 7 股関節の運動



両手で左膝を抱え、自分の胸の方に引き寄せ、そのまま1～8まで数えます。

同様に右膝も行います。  
※膝を抱えたときに痛みのある人は太ももの後を抱える。

## 8 ふくらはぎのストレッチ



椅子の後ろに立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。  
左足を後ろに引き、右膝を曲げ左のふくらはぎを伸ばします。左足のかかたが浮かないようにしながら、15数えます。右足も同様に行います。

参考：「はじめよう!やってみよう!口腔ケア」の一部を活用した運動前の準備運動

# 生活習慣病の重症化予防が必要な背景



生活習慣病



重症化・合併症



要介護状態  
身体機能障害

糖尿病・高血圧症・  
脂質異常症・肥満症

心筋梗塞・狭心症・脳出血・  
脳梗塞・糖尿病の合併症

半身まひ  
日常生活における支障  
認知症 など

慢性腎臓病  
COPD・アルコール性肝疾患

# 注意が必要な生活習慣と生活習慣病

## 生活習慣



運動不足



過食・塩分過多

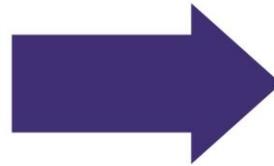
喫煙



飲酒



ストレス



## 生活習慣病

高血圧症

糖尿病

脂質異常症

肥満症

慢性腎臓病



\* 糖尿病や高血圧などが影響している慢性腎臓病、長年の喫煙習慣によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）や飲酒習慣によるアルコール性肝障害も含まれます。

生活習慣病の早期発見・早期治療が大切です！  
疾病をお持ちの方は、医師に相談してください。

# 認知機能を維持する生活習慣を続けよう

## 栄養

+口腔機能



## 運動



## 社会参加



## 脳活性化リハビリテーション5原則

- ① “快” 刺激 → 嬉しい気持ち、楽しい気持ちを感じてやりがいをアップ
- ② 笑顔のコミュニケーション → 温かい笑顔で安心をアップ
- ③ ほめ合い → 心地よい刺激で自信をアップ
- ④ 役割をもつ → 家族や友人との間に自分の役割を見つけて主体性をアップ
- ⑤ 失敗を防ぐ支援 → 成功体験を積んでやる気と笑顔をアップ

# 外出をして友人や家族等と交流をもとう

## 外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを  
防ぐために

1日1回以上

外出  
しよう



孤立しない  
ために

週1回以上

友人・知人などと  
交流  
しよう



健康効果を  
出すために

月1回以上

楽しさ・やりがいのある  
活動に参加  
しよう

