

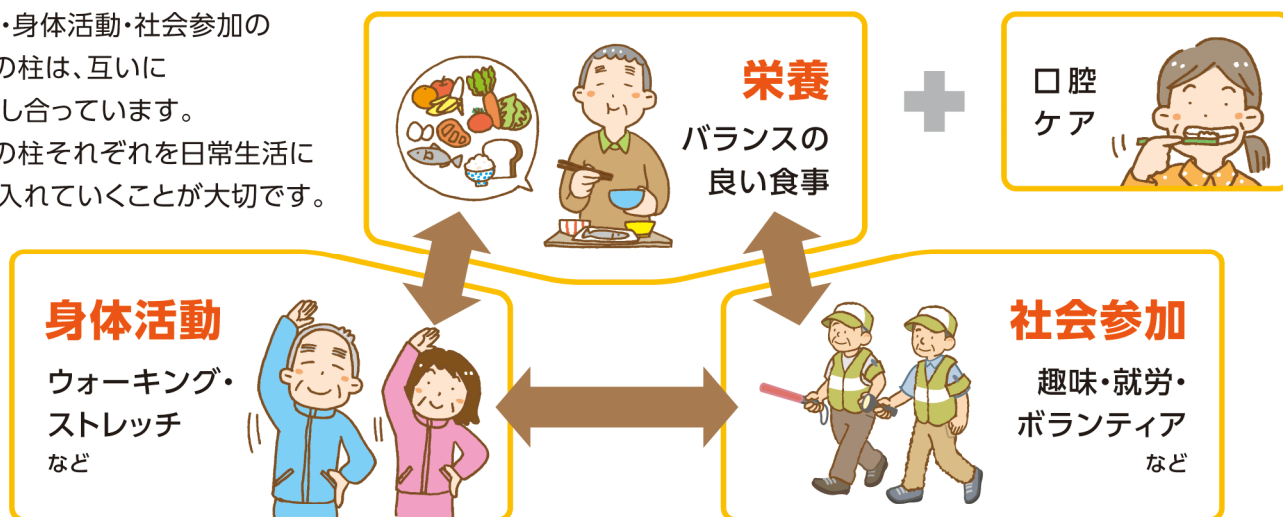
# フレイル予防を心がけて自立した生活を!!

監修:トータルコンディショニング コーディネーター 酒井 リズ 智子氏

フレイルは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、  
心身の活力を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。  
将来に渡って自立した毎日を過ごすためにも、フレイル予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

## フレイル予防の3つの柱

栄養・身体活動・社会参加の  
3つの柱は、互いに  
影響し合っています。  
3つの柱それぞれを日常生活に  
取り入れていくことが大切です。



## 自分の状態をチェックしましょう

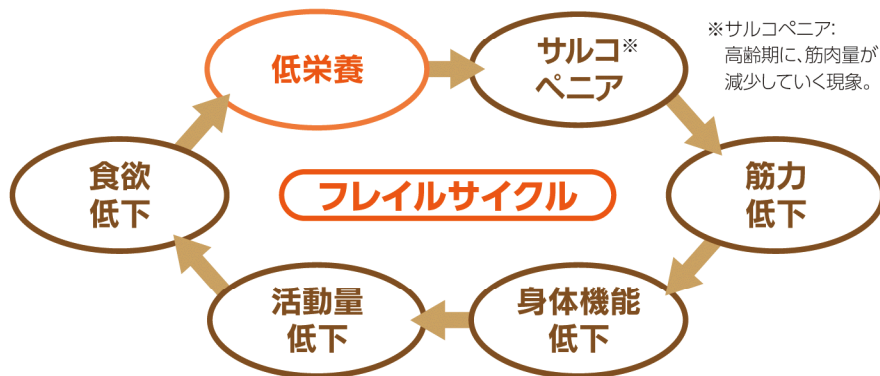
|                                      |  |   |                                     |   |                                |
|--------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|
| あなたの現在の健康状態はいかがですか                   | <input type="checkbox"/> よい・まあよい<br><input type="checkbox"/> ふつう | <input type="checkbox"/> あまりよくない<br><input type="checkbox"/> よくない | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか             | <input type="checkbox"/> はい                                     | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| 毎日の生活に満足していますか                       | <input type="checkbox"/> 満足<br><input type="checkbox"/> やや満足     | <input type="checkbox"/> やや不満<br><input type="checkbox"/> 不満      | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか | <input type="checkbox"/> いいえ                                    | <input type="checkbox"/> はい    |
| 1日3食をきちんと食べていますか                     | <input type="checkbox"/> はい                                      | <input type="checkbox"/> いいえ                                      | 今日が何月何日かわからない時がありますか                | <input type="checkbox"/> いいえ                                    | <input type="checkbox"/> はい    |
| 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか*※さきいか、たくあんなど | <input type="checkbox"/> いいえ                                     | <input type="checkbox"/> はい                                       | あなたはたばこを吸いますか                       | <input type="checkbox"/> 吸っていない<br><input type="checkbox"/> やめた | <input type="checkbox"/> 吸っている |
| お茶や汁物等でむせることがありますか                   | <input type="checkbox"/> いいえ                                     | <input type="checkbox"/> はい                                       | 週に1回以上は外出していますか                     | <input type="checkbox"/> はい                                     | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか             | <input type="checkbox"/> いいえ                                     | <input type="checkbox"/> はい                                       | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか               | <input type="checkbox"/> はい                                     | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか             | <input type="checkbox"/> いいえ                                     | <input type="checkbox"/> はい                                       | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか             | <input type="checkbox"/> はい                                     | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| この1年間に転んだことがありますか                    | <input type="checkbox"/> いいえ                                     | <input type="checkbox"/> はい                                       |                                     |   |                                |

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

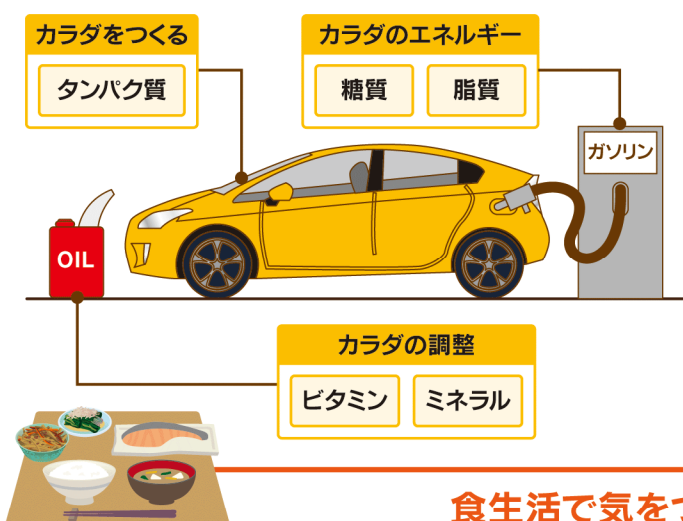
全ての回答が青文字の回答になるように、定期的にチェックしましょう

## フレイルの原因

食事量の減少や消化吸収能力の低下により、低栄養の状態が続くと、筋力・筋肉量の減少につながります。その結果、活力低下、筋力低下・身体機能低下を引き起こし、活動量・消費エネルギー量の減少、食欲低下によってさらに栄養不良状態が進行するという悪循環「フレイルサイクル」が起こります。



## フレイル予防のための食生活



### 栄養バランス

食生活では、5大栄養素をバランスよく摂取することが基本です。栄養素はそれぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足するとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまうことにもつながります。まずは栄養バランスを整えることから始めましょう。

### 積極的に摂取したい3要素

エネルギー  
低栄養予防

タンパク質  
筋力低下予防

乳酸菌  
免疫力向上

## 食生活で気をつけたいポイント

3食しっかり食べる

主食・主菜・副菜を意識

多様な食材を食べる

- 主食：ご飯、パン、麺類、餅など
- 主菜：肉類、魚介類、卵類、大豆製品などを使った料理
- 副菜：緑黄色野菜・淡色野菜、海草類、きのこ類、山菜類、芋類、豆類などを使った料理

## 配食サービス、市販のバランス栄養食品も上手に活用しましょう

こんなときに…

食欲がない

毎日の調理に  
疲れた



時間がない

一回の食事では特定の  
栄養必要量がとれない



栄養  
バランス  
チェック!

食が進まない、ものが噛みにくいときには液体やゼリータイプも活用しましょう。

監修：トータルコンディショニング コーディネーター 酒井 リズ 智子氏

米国にて医師、アスレティックトレーナーとして経験した病院やプロスポーツチームでの現場活動を元に、現在は、医療従事者をはじめ運動愛好家、プロスポーツ選手達へのカラダのトータルコンディショニングを指導。

千葉県と大塚製薬は包括連携協定を締結し、県民の皆様の健康増進を推進しています。

CHIBA



Otsuka 大塚製薬