

ポイント1 3食しっかりととりましょう。

ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

ポイント3 いろいろな食品を食べてみましょう。

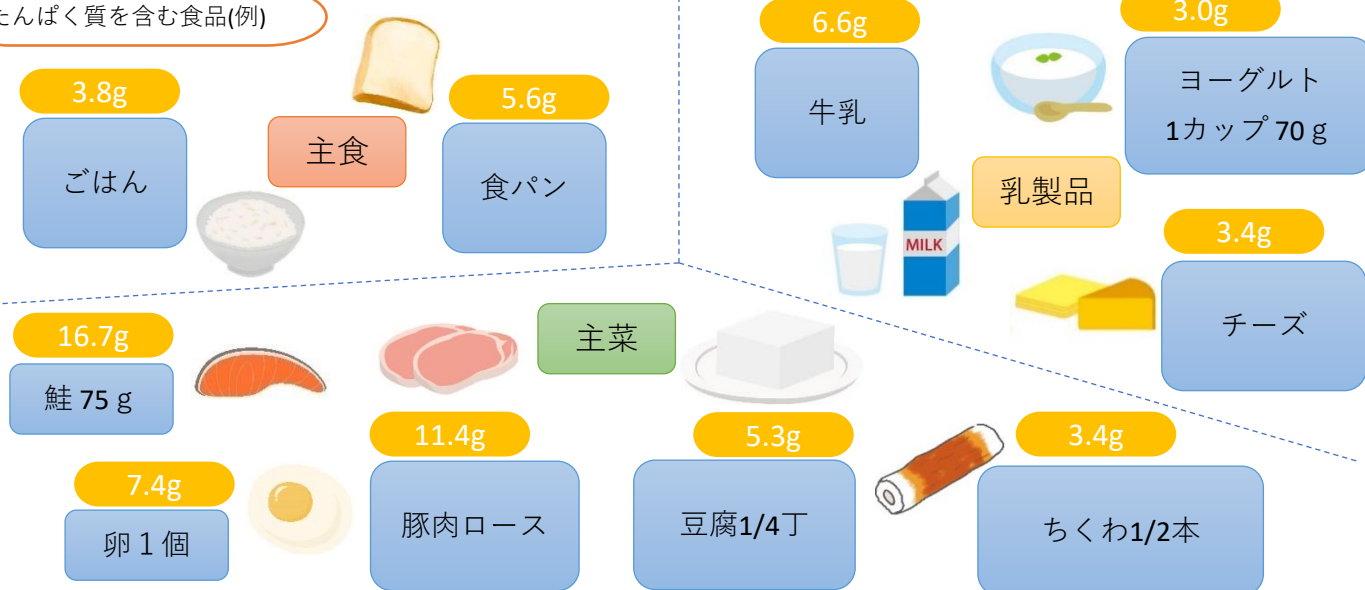
多様な食品の組み合わせで必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。

たんぱく質を含む食品を意識して摂るようにしましょう。

たんぱく質は筋肉の生成に重要な栄養素です。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、より一層たんぱく質を含む食品を摂ることが大切です。

たんぱく質を含む食品(例)



推奨たんぱく質摂取量目安 (g/1日) = 体重 (kg) × 0.8

※ 持病のある方、食事制限のある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ コーヒーに豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう。
- ・ 缶詰や冷凍食品、ソーセージなど「あと一品」に便利なものの常備を
- ・ お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。



こんなことはありませんか？

- ・お茶などの飲み物をむせてしまう。
- ・食べこぼしがふえた。
- ・今まで食べていたものが噛めなく（噛みづらく）なった。
- ・滑舌が悪くなった。



セルフケア

- ・ 歯磨き
- ・ 口腔（パタカラ）体操



プロフェッショナルケア

- ・ 定期的な歯科検診
- ・ 専門職によるクリーニング



家族や友人と供食をしましょう。

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。

家族や友人、地域の方と会話をしながら食べましょう。



噛み応えのある食品を食べましょう。

食べる力を維持するため、根菜類など固いものを食べましょう。

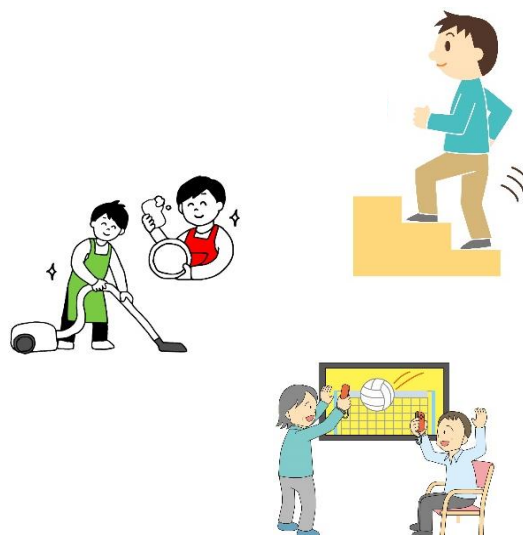
フレイルの原因は多岐にわたります。

身体的・精神的なフレイルが原因の可能性もあります。

⇒ 身体活動編・社会活動・精神編をチェック！

50代から筋肉量が急激に減少し、転倒のリスクが高まっていきます。
運動をして筋肉量を維持しましょう。

- ・ 仕事中に階段を使う。遠くのトイレを使う。
- ・ 掃除・洗濯をキビキビ行う。
- ・ 家事の合間に「ながら体操」。
- ・ 昼休みに散歩や食事に出かける。
- ・ テレビを見ながら、筋トレ・ストレッチ
- ・ 仕事中軽い体操をする。
- ・ 買物、子どもや孫の送り迎えを歩いて行く。
- ・ 普段より歩幅を広くする。
- ・ eスポーツで体を動かす。

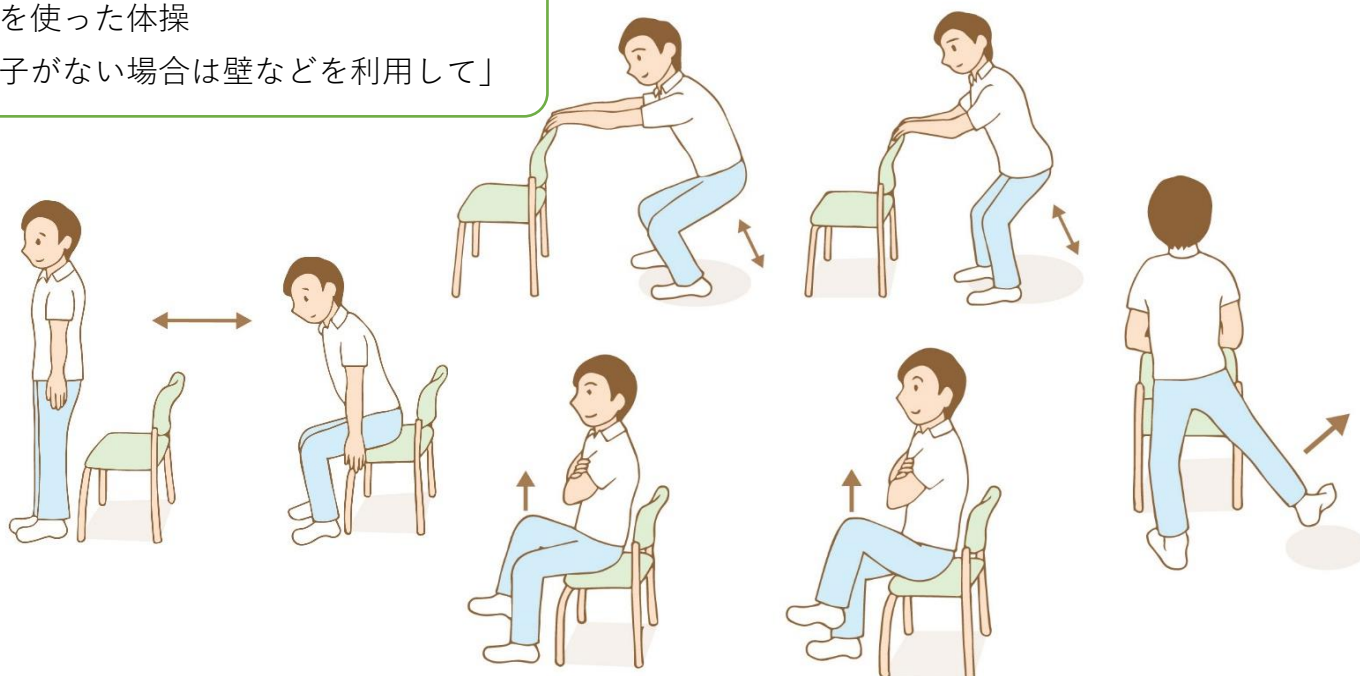


普段の生活の仕方を変えるだけでも身体活動量の増加につながります。

少しずつでも身体活動を続け、徐々に活動量を増やしていきましょう。
体調の悪い日は無理をせず身体を休めましょう。

椅子を使った体操

「椅子がない場合は壁などを利用して」



スポーツと同等の生活活動（例）



ガーデニング



DIY



掃除機かけ
庭の草むしり



階段上り



耕作（家庭菜園）



動物と遊ぶ
（活発に）

子どもと遊ぶ
（活発に）

ストレッチ

ボウリング
バレーボール

ゴルフ
（手引きカート使用）

卓球
ラジオ体操第1

テニス（ダブルス）
水中歩行

野球

バスケットボール
水泳



一人でも多くの家族や友人と一緒に実施しましょう。
楽しさや喜びが増し、続けやすくなります。

フレイルの原因は多岐にわたります。

⇒ 栄養・口腔編、社会活動・精神編をチェック！



わけもなく疲れたと感じる状態が続いている方
他にこのような状態はありませんか？

- ・ 毎日の生活に充実感がない。
- ・ いままで楽しめていたことが楽しめなくなった。
- ・ 外出しなくなった。
- ・ 自分が役に立つ人間だと思えない。



ココロが弱っている（精神的フレイル）状態かもしれません。

趣味のサークルに参加してみませんか？

- ・ 仲間と趣味を共有し、活動的になる
- ・ 楽しく継続しやすい（居場所ができる）
- ・ 外出（身体活動）のきっかけになりフレイル予防に！



地域のボランティア活動に参加してみませんか？

- ・ 自身に役割があり、活動により感謝され意欲が向上
- ・ 外出（身体活動）のきっかけになりフレイル予防に！



原因は心の問題ではないかもしれませんが、いろんな方法を試してみましょう。

フレイルの原因は多岐にわたります。

気づかずに身体的・栄養面のフレイルから精神的フレイルの状態があらわれているかもしれません。

しっかりとした食事、身体活動で改善する可能性があります。

⇒ 身体活動編、栄養・口腔編をチェック！