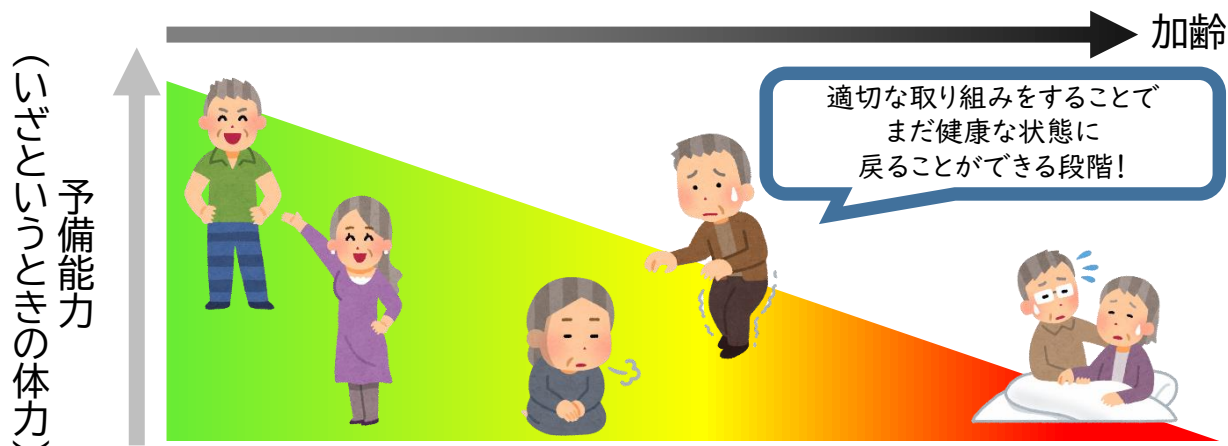


フレイルとは -1-

フレイルとは

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階で、体力や抵抗力が低下している虚弱状態のことを指します。フレイルが進むと、疲れやすくなり、身体の回復力や抵抗力が落ちてしまうことにより、病気が重症化しやすくなる可能性があります。



早い段階で気づき、適切な食事や運動などを行うことが大切です!!



一度、要介護状態になってしまうと、健康な状態に戻るの難しい!

〈今の自分の状態をチェックしてみましょう!〉

- ☐ この6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ ここ2週間訳もなく疲れた感じがする
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ☐ ウォーキングなど軽い運動や体操を週に1回もしていない

☑1つでも該当する場合は、

元気なうちから

予防しましょう!

☑3つ以上該当する場合は、

フレイルの可能性

があります。

フレイル予防強化月間とは

2月1日は「フレイルの日」です!

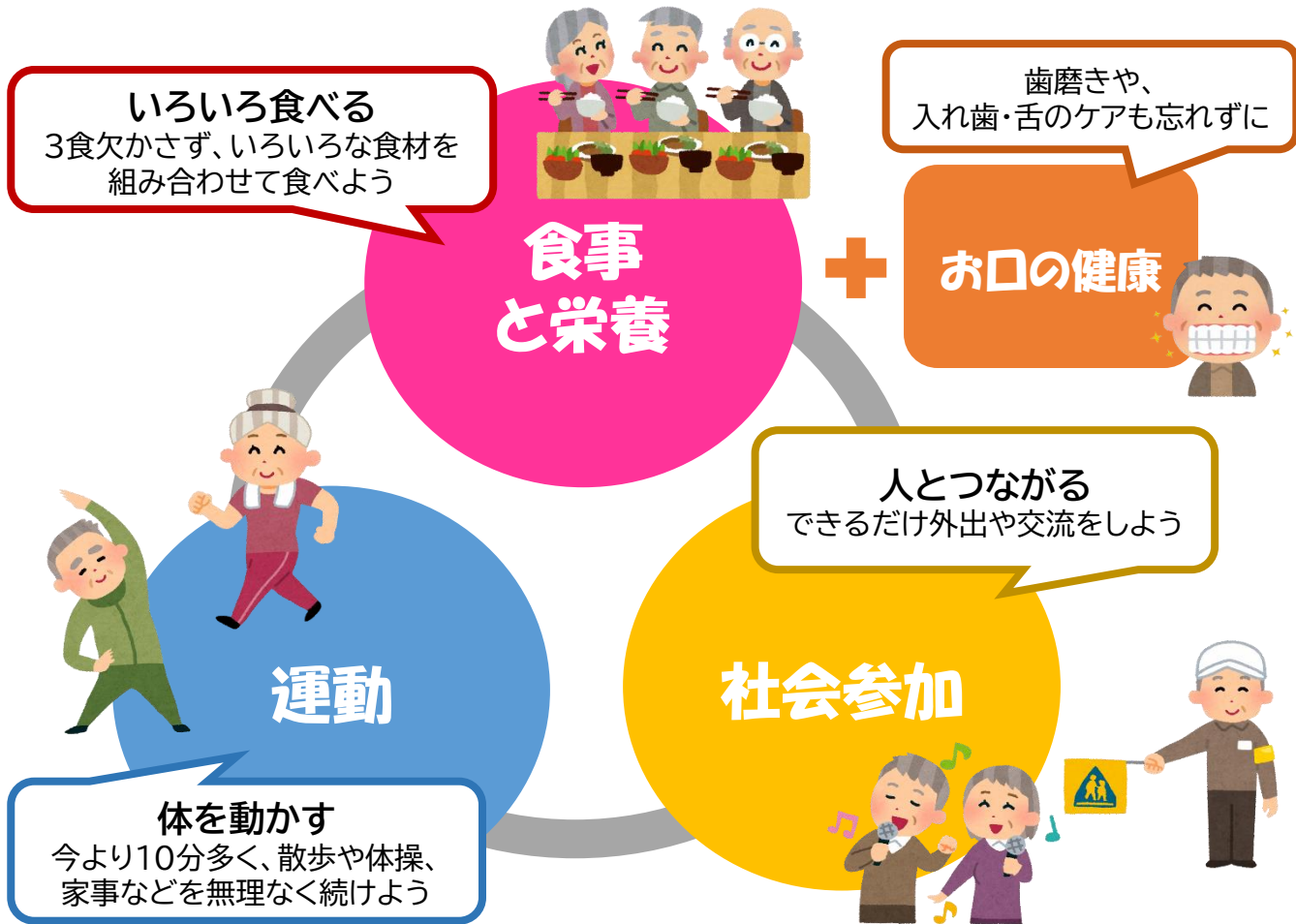
いわき市では、高齢者のみならず、現役世代を含め、元気なうちからフレイル予防への関心を高めてもらうことを目的に、2月を「**フレイル予防強化月間**」とし、様々な取り組みを行っています。

フレイルとは -2-

フレイル予防のポイント

フレイル予防は、毎日の習慣と結びついています。

特に、「**食事と栄養**」「**運動(身体活動)**」「**社会参加**」の3つが大切です。あわせて、食事をしっかり食べるためには、「**お口の健康**」も大切です！



これらの3つの要素は、それぞれがお互いに密接に関わり合っています。

3つのうち1つが衰えてしまうと、他の2つもその影響を受けてだんだん衰えてしまいます。

健康に過ごしていくために、3つの要素のポイントを意識した生活を心がけましょう！

フレイル予防に関連するいわき市の事業

〈食事と栄養〉

さがけ! 男の料理塾



〈運動〉

いわき市シルバーリハビリ体操



〈社会参加〉

つどいの場 ・ ボランティアポイント



下記のQRコードを読み込むと、各事業のHPが表示されます。

フレイル予防 ～食事と栄養～

フレイル予防のための食事のとり方

高齢期に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、いろいろな種類の食品や料理をよく噛んで食べることが重要です。

① 1日3食しっかりととりましょう！

- 朝食・昼食・夕食に分けてとるようにしましょう。

② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう！

- 主食 → ごはん、パン、麺類
- 主菜 → 肉、魚、卵、大豆製品を使った料理
- 副菜 → 野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理



③ いろいろな食材を組み合わせさせて食べましょう！

- いろいろな種類の食品を組み合わせさせて食べることで、健康な体を維持するために必要な栄養素を、まんべんなくとることができます！

たんぱく質をとりましょう！

たんぱく質は、筋肉のもととなる栄養素です。

実は、加齢とともに筋肉をつくる機能が低下してしまいます。高齢期になったら、意識してたんぱく質の多い食品を食べるようにしましょう。

たんぱく質の1日の摂取基準（推奨量）は、**65歳以上の男性は60g、女性は50g**です。一度にたくさん食べるのではなく、1日の中でまんべんなく毎食とることが大切です。

〈たんぱく質の多い食品と目安量の例〉



それぞれ1回に
片手に乗るくらい
の量を目安に
組み合わせて
食べましょう♪

主食のごはんやパン、麺類にもたんぱく質は含まれています。



料理が大変な場合には、
市販のお惣菜や冷凍食品・缶詰
などをうまく活用しましょう！

フレイル予防 ～運動～

いわき市シルバーリハビリ体操

いわき市シルバーリハビリ体操は、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる体操です。筋力アップや関節の可動域の拡大、柔軟性を高め、転びにくい体づくり、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

体操教室に参加するのはもちろんですが、いわき市HPには体操の動画も掲載されています。ぜひ動画を見ながら家の中でも一緒に体を動かしてみてくださいね！

〈体操の様子〉



シルバーリハビリ体操指導士も募集しています♪

フレイル予防のための運動

運動（身体活動）は筋肉の発達だけではなく、食欲や心の健康にも影響します。体操やウォーキングはもちろんですが、掃除や洗濯といった家事、花壇の手入れといった庭仕事を行うことも、立派な運動（身体活動）になります！



レッツ！
身体活動



お口の健康

いつまでも食事を楽しむために、お口の健康を保ちましょう。

① お口の清潔

- ・ 毎食後や寝る前に歯を磨きましょう。
- ・ 1日1回程度、舌のケアも忘れずに。
- ・ かかりつけ歯科医を持ちましょう。



② 噛む力・飲み込む力の維持、改善

- ・ 噛めない→やわらかいものばかり食べる→噛む力の低下の悪循環に要注意！
- ・ 唇や舌を動かす体操を毎日行いましょう。

あいうべ体操（口周りの筋力アップ!）①～④を1セットとし、繰り返し行いましょう！



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に開く



③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」と突き出し下に伸ばす

フレイル予防 ～社会参加～

フレイル予防のための社会参加

フレイルを予防するためには、趣味やボランティアなど、外と関わる機会を持ち、外出することが有効です。自分がやりたいと思えるような活動を見つけてみましょう。

また、家で過ごす時間が長くても、電話で友人とおしゃべりをしたり、SNSなどを使って人とつながることができます。また、家庭の中で家事などの役割を持ち、生き生きとした気持ちを維持することも大切です！

〈いろいろな社会参加の方法〉



家や社会で
役割を持つ



地域の
ボランティア活動



趣味の活動



電話でおしゃべり

できることから社会参加を！



散歩やお買い物などの
外出も社会参加に
繋がります。

つどいの場

高齢者の皆さんをはじめとして、身近な地域の方々が集まり、介護予防の取り組みの拠点となる場所が「つどいの場」です。いわき市内各地につどいの場があり、すべて住民の皆様により運営されています！

参加してみたい！どんなことをやっているのか詳しく聞いてみたい！
という方は、お近くの社会福祉協議会または地域包括ケア推進課まで
お問い合わせください。



いきいきシニアボランティアポイント

いわき市にお住まいの65歳以上の方が対象となります！

市が指定するボランティア活動に参加して貯まったポイントは、いわきの特産品や施設の利用券といった商品と交換することができます。

活動内容や登録方法などについて、
詳しくはこちらの動画をご覧ください！



いわき ボラポ



または

