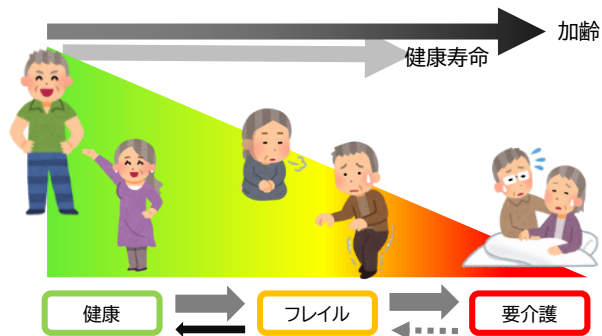


## フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で改善ができ、健康寿命を延ばします。

人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防を始めましょう。



## フレイルチェックリスト

【今の自分の状態をチェックしてみましょう!】

- この6カ月間で、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、わけもなく疲れたような感じがする。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。

- ☑1つでも当てはまる方  
→フレイル予防を意識しましょう!
- ☑3つ以上当てはまる方  
→すでにフレイル状態の可能性が有ります!  
お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください!

## フレイル予防のポイント



「人とつながる」、「体を動かす」、「色々食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。

## 問い合わせ先

地域包括支援センター	電話番号
平地域包括支援センター	22-1174
中央台サブセンター	38-5831
小名浜地域包括支援センター	53-4760
泉サブセンター	84-9460
勿来・田人地域包括支援センター	63-2140
常磐・遠野地域包括支援センター	43-2151
内郷・好間・三和地域包括支援センター	27-8660
四倉・久之浜大久地域包括支援センター	32-2115
小川・川前地域包括支援センター	83-1411

～2月はフレイル予防強化月間です～

フレイルという言葉を知っていますか?

健康寿命を延ばし、  
フレイルを予防しましょう!!

いわき市 地域包括ケア推進課

☎ 27-8575

発行:令和6年2月

# 栄養



たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

●3食しっかりととりましょう。

●多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。

## 10食品群

## +

## 主食

	肉類
	魚類
	卵
	牛乳・乳製品
	大豆製品
	油
	野菜
	芋
	海藻類
	果物

ごはん、パン、麺類



→主食にもたんぱく質が含まれるので、欠かさず食べるようにしましょう。

## 水分

1日1～1.5Lが目安です。コップ1杯程度の水を1日5～7杯程度飲むようにしましょう。



## 間食も上手に活用

乳製品や卵などが含まれる間食も効果的です！



※持病がある方は、主治医の指示にしたがってください。

# 運動



今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にもよい影響があります。

「座りっぱなしの時間を減らす」ことを合言葉に、近所の用事は歩いていくなど、日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。



掃除や洗濯なども運動(身体活動)に含まれます！

いわき市シルバーリハビリ体操は「いつでも、どこでも、一人でも」できる体操です。動画もありますので、一緒にやってみませんか？



# 社会参加

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などを維持することがフレイル予防には大切です。

趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とのおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。

家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。



みんなが集まれるいわき市「つどいの場」詳しくはこちらの二次元コードからご覧ください。



# 口腔(オーラルフレイル)



しっかり噛んで、しっかり食べよう

お口周りのフレイルを、オーラルフレイルといいます。

会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなど些細なものです。

お口のささいな衰えは見逃しやすいため、普段から気に掛けることが大切です。

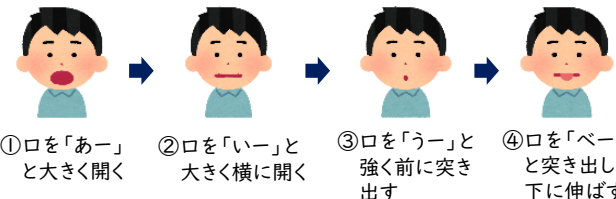
## お口の清潔

- ① 毎食後や寝る前に歯を磨きましょう。
- ② 1日1回程度、舌のケアも忘れずに。
- ③ かかりつけ歯科医を持ちましょう。



## あいうべ体操(お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！



【参考】・福島県保健福祉部 健康づくり推進課 健康ふくしまポータルサイト

フレイル 健康ふくしま

- ・フレイル対策2023 それ、フレイルかも？
- ・今から始めるフレイル予防～食事編～

