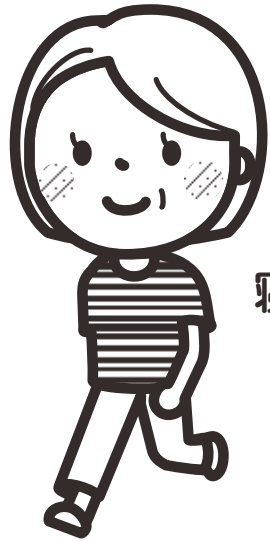


フレイル予防



寝たきり予備軍にならないために



宣 言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



フレイルとは

身体機能や認知機能が低下して虚弱になり、要介護の一步手前の状態を言います。

筋力や心身の活力が低下

健康



フレイル

3つ以上あてはまれば要注意!

- 体重が減った
- 身体活動量が低下した
- 疲れやすくなった
- 握力が低下した
- 歩く速度が遅くなった



要介護



フレイルには3つの要因が関わっています

体力が衰えて動作が遅くなったり、転倒しやすいといった身体的問題に加えて、認知機能の低下やうつ病などの精神や心理的問題、1人住まいや閉じこもりなどの社会的問題も含まれます。

筋力の低下

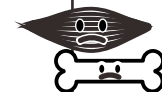
身体的

精神的 社会的

うつ病 閉じこもり
認知症

フレイルの要因のひとつ サルコペニア

筋力や筋肉量が減って、身体機能が低下している状態のこと。



「筋肉量が減るとよくない」
のは、なぜ?

- ◆ 転倒や骨折しやすくなる
- ◆ 着替えや入浴などの日常動作が困難になる
- ◆ 感染症や肺炎などの病気にかかりやすく、重症化につながる

セルフチェック

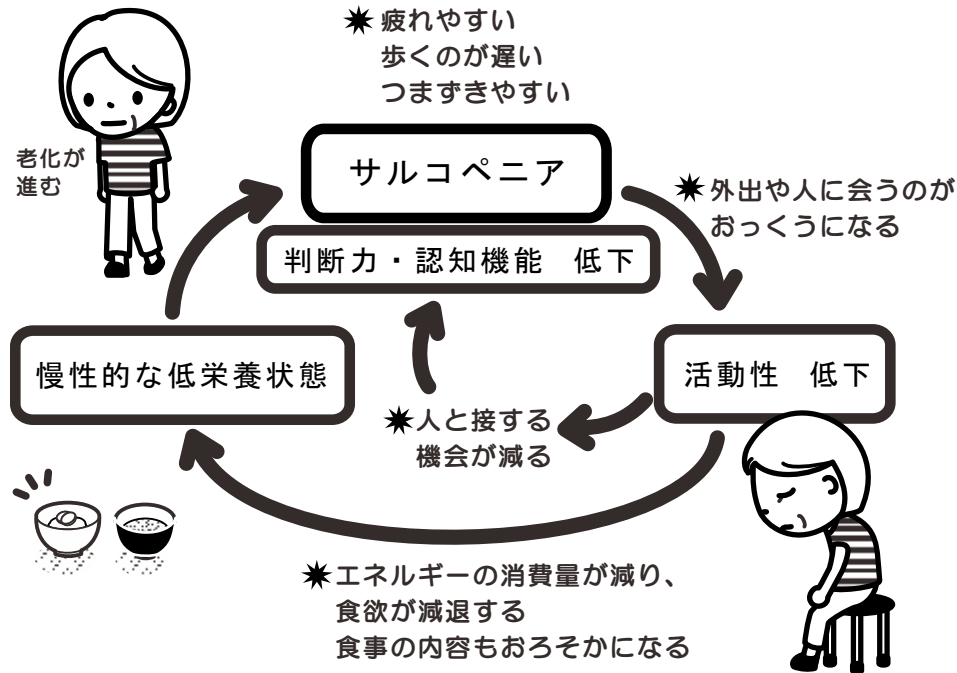
開眼片足立ちテスト



目を開いたまま片足立ちで何秒キープできますか?
↓
5秒以内はサルコペニアの可能性大です!

フレイルの悪循環

サルコペニアになると、身体機能の低下→活動性の低下→食欲減退→栄養不足→さらに身体機能が低下…といった悪循環を繰り返し、要介護状態へと進行してしまいます。



すぐに始めよう「フレイル対策」

状態が悪化する前にフレイルの悪循環から抜け出し、健康な状態に戻ることも可能です。

- ◎運動と食事で筋肉を強くする… 3～6ページ
- ◎社会活動に参加したり、人と関わりを持つ… 7ページ
- ◎慢性疾患のある方は治療する
- ◎感染症を予防する
- ◎市区町村に相談し、介護予防事業の紹介を受ける

自分でできる フレイル対策



筋肉は加齢に伴って減少し、フレイル→要介護の状態に進みます。しかし筋力トレーニングを行えば何歳であっても筋肉量は増え、維持することが可能です。

- ◎筋肉を増やす筋トレ（無酸素運動）と
- ◎筋肉を維持するウォーキング（有酸素運動）を組み合わせる行うのがおすすめです。

◎効果的な筋トレ 手軽にできる運動で筋力を強くします
安定した机や椅子を使い、すべりにくい平らな場所で行いましょう

◎かかと上げ 10回

両足で立ってかかとを上げる

ゆっくりと戻す

支えが必要なら机に手をつけて行う

◎タオル引き 左右 10回ずつ

椅子に座り、長いタオルの両端を持つ

前かがみになりタオルの中央に片足をのせる

◎座り足上げ 左右 10回ずつ

椅子に座り背筋を伸ばし1、2、3と数えながら片足をゆっくり上げる

1、2、3と数えながらゆっくり足を下ろし、床につく前に止める

垂直に

両手でタオルを引っ張り、足を少し上げる

足でタオルを押して5秒間保つ

少し休んで10回繰り返す

◎効果的なウォーキング 毎日の習慣にしたい運動です

ウォーキングのコツ

サルコペニアの予防には
1日8000歩とされています

背筋を伸ばして歩く
足にフィットして
歩きやすい靴をはく



かかとから着地し、
つま先に体重を移動して
足の指で大地をつかむ
イメージでリズムよく

*いつもより少し頑張って…

歩幅を
広げて



やや
早めに

歩数を毎日10%
増やして

少しだけ大腿で
歩きましょう

呼吸がつかない
程度にスピードを
上げて歩いて
みましょう

普段歩いていない方は
1日500歩ずつ多く
歩くことを目標にして
みましょう

外出が難しい時は

ステップウォーキング

3分~10分程度

家の中で
足踏みをする

立って歩くのが
難しい時は
座ったままで

*好きな曲に
合わせて
歌いながら足踏み
3分の曲だと
約360ステップ

2つのことを同時にすると
脳の活性化になり認知症の
予防にも効果的です!



初めは3分間
ステップ

徐々に時間を
長くして
みましょう



自分でできる
フレイル対策



◎タンパク質を摂る

高齢の方はタンパク質が不足しがちです

タンパク質は筋肉のもとになるので
フレイル予防に欠かせません。
筋肉を増やすには体重1kgあたり
タンパク質1.2g~1.5gを目安に
毎日摂りましょう。

めやす
量 (体重50kgなら)
1日に60g~75g
1食あたり
20g~25gを
1日3回

こんな食べ物に
含まれています

体内で合成できない必須アミノ酸を含む
動物性タンパク質がおすすめです

--- 魚介類 --- 肉類 --- 豆類 卵 乳製品 ---

サケ
1切れ(80g)
17.8g



豚ヒレ
(100g)
22.8g



納豆
1パック(45g)
7.4g



マグロ
3切れ(30g)
7.9g



鶏ササミ
(100g)
23.0g



木綿豆腐
1/4丁(100g)
6.6g



イワシ
1尾(100g)
19.8g



牛サーロイン
(100g)
16.5g



卵
1個(50g)
6.2g



タコ
3切れ(25g)
4.1g



ロースハム
2枚(40g)
6.6g



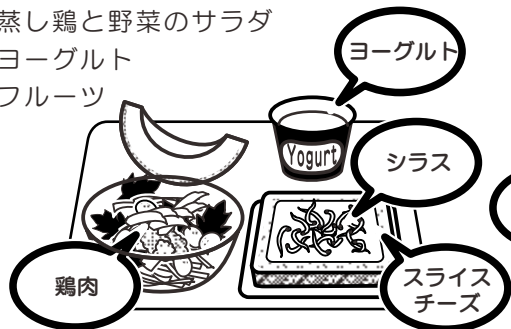
牛乳
小パック(200g)
6.6g



持病のある方やタンパク質の摂取制限のある方は、必ず医師や管理栄養士の指示に従ってください

フレイル対策メニューの工夫《例》

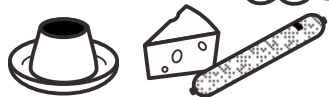
シラスチーズトースト
蒸し鶏と野菜のサラダ
ヨーグルト
フルーツ



ポークカレーライス
サラダ
牛乳



おやつでタンパク質をプラス！
プリン、ヨーグルト、チーズ、
ソーセージ、さきいか など



牛肉のすき焼き風
しめじと青菜のゴマあえ
豆腐のみそ汁
ご飯









◎ビタミンDを摂る

ビタミンDはタンパク質の合成を促進します。積極的に摂りましょう。

めやす量 マイクログラム 1日に5~5.5 μg

こんな食べ物に含まれています

ビタミンDは脂溶性なので脂がのった魚がベスト！

	サケ 1切れ 25.6 μg		ぶなしめじ 1房 1.1 μg
	サンマ 1匹 2.0 μg		生しいたけ 2枚 0.25 μg
	卵 1個 0.9 μg		干しいたけ 2枚 0.68 μg

* 食品から摂るだけではなく、日光に当たると体内でビタミンDが作られます

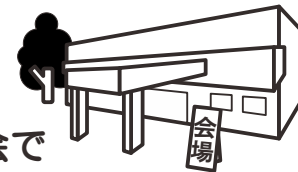


自分でできる フレイル対策



家に閉じこもりがちで外に出かけることが減り、社会との関わりがなくなると、心身の衰えが加速し、フレイルが始まる要因となります。

◎出かけよう、参加しよう



日常的に
人と関わる

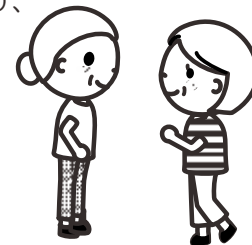
近所を散歩する
公園で立ち話をする
買い物に出かける



地域社会で
活動する

町内会やボランティア活動
趣味のサークル活動や習い事
講演会やセミナーに参加する

社会の一員として役割を果たしながら人との関わりを楽しむことが、脳を活性させ認知症を防ぐなど心身の健康につながり、フレイルを予防します。



◎誰かと一緒に食事をしよう

食べることを
もっと大切に

おいしさを味わう
しっかり栄養を摂る
食事しながら会話をする
季節の行事食を楽しむ



孤食のリスク

いつも1人で食事をしていると、健康維持への意欲が低下したり低栄養になり、体の衰弱が早く進むと言われてしています。