

ご存知ですか？「フレイル」

いつまでも心身ともに健康な生活を送れるよう、ご自身の健康状態を振り返ってみませんか？

65歳を過ぎたら気に留めてほしい「フレイル」

「フレイル」とは、身体的にも精神的にもひ弱になり、人の交流も減っていく状態で、

要介護になる一歩手前のことです。

健康



フレイル



要介護状態



元気に過ごすためには、まだ若くて元気なうちからフレイル予防に取り組むこと、
フレイルになった時には早めに対策することが大切です。

注意

こんなことはありませんか？



体重が減ってきた 筋力が落ちた 疲れやすくなった
歩くのがゆっくりになった 食欲が落ちた 食事の量が減った など

すぐにつくる筋肉量チェック

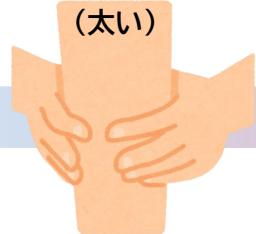
両手の親指と人差し指で輪っかを作り、利き足ではない方のふくらはぎを囲んでみましょう。

OK



このまま維持を！

囲めない
(太い)



すき間ができる
(細い)



NG



筋肉が減って
いるかも…

フレイル予防のための生活習慣

健康づくりは毎日の積み重ね。特にこの3つが大切です。

食事



しっかり
噛めるよう
口腔ケアも

身体活動



趣味や社会参加



フレイル予防のための食事

① 1日3食、しっかり食べる

✗ こんな食べ方はNGです ✗



面倒だから
1日2食

食事代わりに
菓子パンやお菓子



食欲ないから
ごはんと漬物で…

主食

ごはん
パン
めんなど



主菜

肉や魚
たまご
豆腐
納豆など



副菜

野菜
きのこ
海藻
いもなど



フレイル予防には
特に大切！

③ 食欲がない時はおかずから

ごはんよりおかずから先に食べましょう。筋力低下を防ぐためには、特に主菜(たんぱく質)が大切です。食事が食べづらい時は、豆腐や茶わん蒸し、牛乳・乳製品やプリンなどがおすすめです。ドリンクタイプやゼリータイプなどの栄養補助食品も市販されています。



仙台市