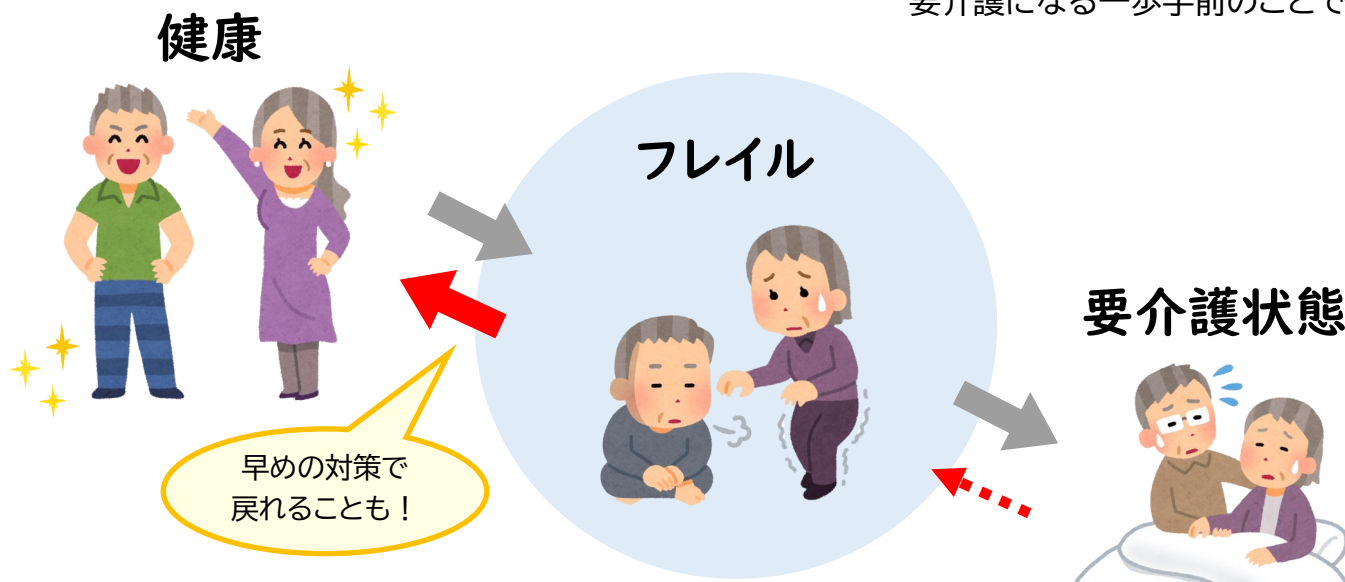


ご存知ですか？「フレイル」

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、人と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。



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。

こんなことはありませんか？

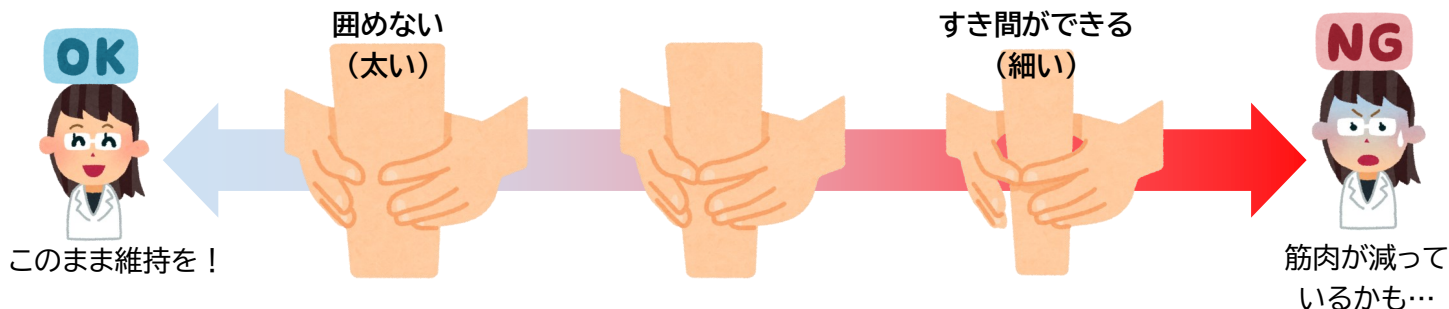
注意

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



すぐにできる 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。



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



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

② 主食・主菜・副菜を組み合わせる

× こんな食べ方はNGです ×



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。

