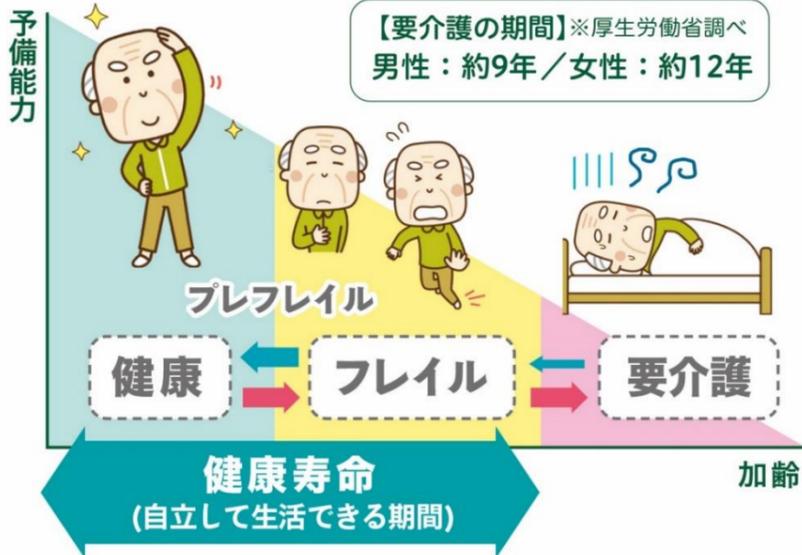


フレイル予防で、元気に長生き！

フレイルとは？

フレイルとは、2014年に日本老年医学会がFrailty(虚弱)という言葉から提唱した概念で、加齢により心身の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態のことです。健康と要介護の中間の時期にあり、放置すると要介護に至りますが、早期の適切な対応で心身機能の回復が可能です。



フレイル予防・改善のために…『フレイル予防の3本柱』

下記の3つのポイントを見直し、健康寿命を延ばす生活にシフトしましょう。

毎日できそうなことにチャレンジしてみましょう！
続けることがフレイル予防になります。



社会参加 人とつながる

- 地域のイベントや活動に顔を出すなど、積極的に外出する
- 買い物や移動のついでにあいさつや声かけをする
- 外出が難しいときは電話・メール等を活用して人と交流する

適度な運動 身体活動

- 足腰強化・体力向上のために1日20分歩く
- 骨や筋力を維持するため筋トレを行う
- 体の柔軟性向上、ケガ予防のために体操・ストレッチを行う
- 今より10分多く体を動かす

十分な栄養 食事・口腔ケア

- 1日3食とる
- 1日2回以上は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 毎食後の歯みがきと1日1回の舌磨きで口内を清潔に
- 口をよく使う(よく噛む・話す等)
- 定期的な歯科検診

うしくフレイル予防カード ワンポイントアドバイス

★栄養・口腔 ②1日7品目の食品を食べる

バランスよく、様々な食材を食べるために考えられた合言葉「さあにぎやかにいただく」必要な食品の頭文字を組み合わせた言葉です。ここから1日7品目を食べると、バランスのよい食事になると言われています。

さ あ に ぎ や か (に) い た だ く
魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 (肉) 芋 卵 大豆 果物

お得情報

アブラナ科の野菜は認知症予防効果が期待されています！
おいしく食べて予防しましょう♪
菜の花・水菜・チンゲン菜・わさび
ブロッコリー・キャベツ・ルッコラ
ケール・白菜・大根・カリフラワー
クレソン

★栄養・口腔 ⑥お口の体操をする

パタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」と声を出すことで、のどの奥まで食べ物を運ぶのに必要な筋肉のトレーニングになります。「パ」「パ」「パ」「パ」「パ」、「パ」「タ」「カ」「ラ」と様々な発音をしてみましょう。

あいうべ体操



口を大きくあけて「あ〜い〜う〜べ〜」と動かしします。

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で

おでこ体操

手は上に向かって押す



おでこは下向き

- 飲み込みに関係する喉の周りの筋肉のトレーニングになります。
- むせが気になる人におすすめ!