

簡単! フレイルチェック (はい) の数を数えて下さい。

疲労感	気分が沈む、または何をやるのも疲れる。	(はい)	(いいえ)
筋力	階段を上るときは必ず手すりが必要、または上ることができない。	(はい)	(いいえ)
有酸素能力	1km位を続けて歩けない。(15~20分)	(はい)	(いいえ)
活動量	起きている時間の8割座っているか寝ている。	(はい)	(いいえ)
体重減少	この半年で2~3kg以上体重が減った。	(はい)	(いいえ)

(はい) が1個以上なら要注意! 3個以上はフレイルの可能性あり!!
 ※あくまで簡易チェックです。75歳以上の方はフレイル健診をおすすめします。

栄養

たんぱく質 1日に
 $1g \times \square kg = \square g$
 ※体重60kgの人は60g

たんぱく質は重量の20%前後
 肉・魚は12%位
 豆腐5~7%
 ヨーグルト・牛乳
 豆乳3~3.8%

運動

筋肉は100歳でもつきます!
 レジスタンス運動
 ウォーキングとは別に
 筋力トレーニングを週2-3回

フレイルを早期発見して
 適切な対策をすれば、
 生活機能の維持や
 向上が期待できるのよ

フレイル 自立
 要介護

まだ戻る可能性アリ

早期発見 & フレイル予防でめざせ健康長寿!!

あなたも「フレイル」かもしれない...!!

作画 瑞穂福祉社会館



だから読んで! えいちゃん 瑞穂区在住 健康寿命をのばすためアサスる妖精

「フレイルとは、高齢者の心身の活力低下を表す...」
 —「身体的」「精神的」「社会的」な要因を表現—

2020年4月フレイル健診スタート
 —のはずが!! (75歳以上)
 新型コロナウイルスの影響で外出自粛。

今まさにフレイルが進んでいる可能性があるのよ

活力低下
 筋力低下
 食欲低下
 負の悪循環...

なぜ今?! 新型コロナで大騒ぎなのよ

みずほさん(64)
 おばあちゃん(89)と
 瑞穂区で同居中

免疫力を高める方法

- ① 笑いましょう!(作り笑いOK)
- ② 体を温めましょう!(36.5~37℃)
- ③ 適度に運動しましょう!
- ④ バランスのよい食事

コレみて
 フレイル予防は
 コロナ対策にも
 つながるのよ

ふふふ
 フレイル予防は
 コロナ対策にも
 つながるのよ

2m以上
 おけます

コロナ対策 いしにがんばりましょう!

家にいても
 フレイル予防
 できるのよ

④ 高齢者はたんぱく質とビタミンDが特に大事よ

① 笑いは免疫力UP!!
 作り笑いでも脳は幸せ
 元気になるのよ

② ③ 運動して筋肉をつければ
 体も温まるわ
 リンパもふるよ

関係ないと思わず、チェックリストやってみてね!

フレイル予防のうた

(どんぐりころころのメロディで)

1. ころと からだの 活力が
下がって きたなら フレイルだ！
そのまま ほっときゃ 要介護
さっそく 対策 始めよう

2. 歯みがきしながら スクワット
テレビを 見ながら 足上げだ
おなかを ひっこめ いい姿勢
かかとと つま先 上げ下ろし

3. 電話や メールや お手紙で
仲間と 連絡 とりましょう
何でも かんでも 大笑い
笑顔で しあわせ 作りましょう

「笑う門には福来る」

笑って免疫力アップ！
ただ笑うだけでも効果があります



「ながら」族のススメ



神経に働きかけて体の動きをよくする体操

☆「くねくね体操」

足を肩幅に開き、なるべく頭を動かさずに、

腰を左右に「くねくね」と振るように動かす。

体が「くの字」になるようにイメージするのがポイントです

☆「がにがに体操」

左右交互に足をあげて、ひざとひじをつける(近づけるだけでもOK)

この2つの体操を1日1セット、5分〜10分を目標にマイペースで。

外出しにくい時期、家の中でできる健康ワザ、おためしてください！

注意

※普段運動をしていない方や高齢者にとっては、少なからず体へ負担がかかります(特に「がにがに体操」)。転倒や関節を痛める可能性がありますので、体力に自信のない方は絶対に無理をしないでください。また、運動をして痛みが出た場合にはすぐに中止してください。

☆「スロースクワット」 ゆっくり無理なく！

1. 足を肩幅より少し広く開く。つま先はやや外側に。

2. 10秒かけてゆっくり腰を下ろす

ひざがつま先と同じ方向を向くように。

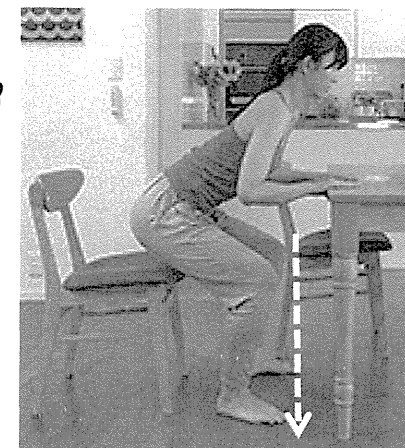
声に出して10秒数える。

3. ひざを90度くらい曲げたら2秒間キープ

(ひざがつま先から前に出ないように注意!)

4. そして、立ち上がる

10回行います。4、5分の休憩を入れて、また10回。休憩を入れてまた10回の計30回行います。これを1日の運動として、週2〜3回行います。



☆日光を浴びないと不足する！ビタミンD!!

ビタミンDは、健康な体を維持するためにはなくてはならないもの。

カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整してくれます。

体の中でホルモンのように働き、体中の細胞にさまざまな指令を出す、重要な働きを担っています。

★食べて補給！ビタミンDが多く含まれる食品

サケ、サンマやアジ、サバなどの魚やキノコ類にもビタミンDがたっぷり。

★浴びて補給！ビタミンDに必要な日光浴時間 1日15分〜20分。ひじから先、顔など

