

フレイル予防につながる生活習慣病の予防・管理のすすめ

歩行

正しく歩けば効果もUP!

- 視線はまっすぐ!
- 呼吸は自分のリズムで!
- 肘をしゃまげて、腕を大きく振る!
- 膝を伸ばして踵から着地!



- 頭は揺らさずしっかりと!
- 肩の力を抜いてリラックス...
- 腰の回転で歩幅を広げろ!
- つま先でしっかりと大地をキック!

ウォーキングのすすめ

ウォーキングにはさまざまなメリットがあり、取り組みやすい運動です。歩数の増加と合わせて、中強度の活動を増やすことで、右表のとおり予防できる可能性のある病気が増えます。中強度の活動とは、楽にできるけど続けるとちょっとキツイと感じる程度の運動を指します。でも、いきなり強い負荷をかけるのは逆効果です。日常生活の中で少しずつ歩く機会を増やすことを心がけましょう。万歩計などのデバイスを持つだけでも活動量が増えるという研究報告もあるので、試してみてもいいですね。

歩数	中強度の活動時間	予防できる可能性のある病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護・認知症・脳卒中
7000歩	15分	がん・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7500歩	17.5分	筋減少症・体力の低下
8000歩	20分	高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）・高血糖
10000歩	30分	メタボリック・シンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満
12000歩（うち中強度の活動が40分）以上の運動は健康を害することも...		

引用：健康長寿ネット「健康長寿に効果的なウォーキング」より

食事バランス

野菜1食分の目安は片手1こぶり!

野菜はたっぷり 食塩は控えめに

大人の手で、たさいたい120g

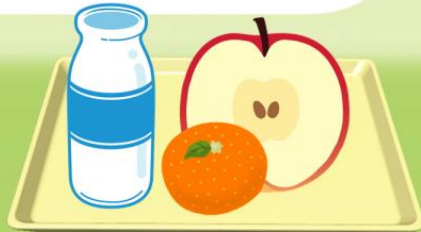


片手の上に山になるくらい

日々の食事に果物と牛乳・乳製品をプラス

果物は1日200gが目安です。（例：りんご半分+みかん1個分程度）どうしても食事で野菜や果物がとれない時は、野菜100%ジュースを活用しましょう。

不足しがちな栄養を補給!



健康管理

健康診断を毎年受けましょう!

健康診断の結果や検査数値の変化をチェックして、日々の健康管理に役立てましょう。（治療中の方も健診を受けましょう）

40歳から知っておきたいフレイル予防



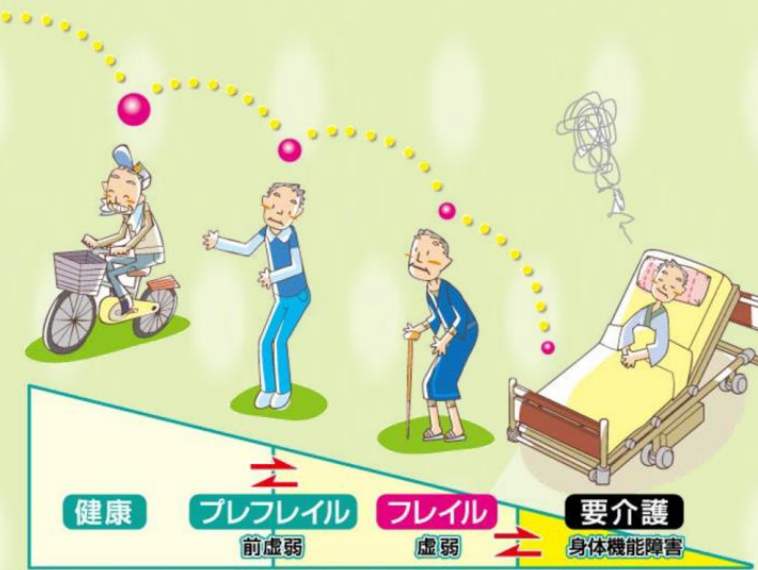
そもそも「フレイル」って何?

「フレイル」とは

「フレイル」とは「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉です。健康な状態と要介護状態の中間地点です。身体的フレイルだけでなく、精神心理的・認知的フレイル、社会的フレイルという多面的な要素があります。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

40歳代からはじめるフレイル予防

メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防と管理、または重症化を防ぐことが高齢期のフレイル予防につながります。また、一般的に筋肉量は30歳以降、年間1~2%の割合で低下すると言われ、全身筋肉量は中年期（40歳~50歳）から減少を始めることが言われています。フレイルに備え、働く世代から健康管理に気遣うことが重要です。



参考文献 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイルサポーター養成テキスト

予防のポイントは3つの柱!

歳をとると身体能力が低下し、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることでますます体力や判断能力が低下する悪循環に陥ってしまいます。しかし、フレイルは予防することができます。フレイル予防では身体的な虚弱、精神心理的な虚弱、社会的な虚弱に陥らないように、「しっかりと噛んで、しっかりと食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することがポイントです。



参考文献 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイルサポーター養成テキスト

発行：市原地域・職域連携推進協議会 ~市原に住む人、働く人の健康づくりを考えています~
作成協力 市原地域リハビリテーション広域支援センター

事務局：千葉県市原保健所（市原健康福祉センター）市原市五井中央南1-2-11 ☎ 0436（21）6391（R6年度 作成）