



## 栄養 バランスの良い食事とお口の健康（口腔ケア）が大事！

### 3食しっかり食べよう！

1日3食（朝・昼・夕）しっかりと食べる習慣をつけましょう。  
また1日2回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、1日の栄養バランスが整います。

### 栄養不足に要注意！たんぱく質をチョイ足し！

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢になるとより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。  
フレイル予防を目的とした場合、高齢者（65歳以上）では、少なくとも1日当たり体重(kg)×1gのたんぱく質を摂取することが望ましいと考えられています。



### かかりつけ歯科医で定期健診を！

人生を振り返って、4人に3人がもっと歯の健診や治療をすればよかったと後悔しています。  
忙しい毎日の中で、優先順位を見直してみましょう。



## 社会参加 ドミノ倒しにならないように！実は一番大事な社会参加!?

### 会社以外につながってる？

社会とのつながりを失う事が、フレイルの最初の入口です。  
どれだけ健康で食事に気を付けていても社会とのつながりが希薄だと、心身の様々な側面が弱っていく傾向にあります。  
仲間と趣味を持ったり、町内会や自治会の活動に参加することは重要です。  
お住いの地域や近所で顔の見える関係を築いてみてください。  
自分の培った経験や、趣味を生かせるような活動等興味があるものに、積極的に関わってみましょう！

### ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

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

### つながり作り、いつやるの？

定年後ではなく今から趣味を見つけて！  
体が動く時の方が選択肢が広がり、コミュニティにも入りやすいというメリットがあります。  
運動に限定する必要はなく、囲碁や将棋・音楽バンド・写真や野鳥観察などなど趣味を見つけましょう。  
同じ趣味を持つ仲間同士のコミュニティに参加することがフレイル予防につながります。



## 運動 中高年からでもまだ間に合う！つけよう！運動習慣

### 今からでも間に合う！

中年以上の成人が新たに運動習慣を身につけることで、死亡リスクを大きく減少できることが、調査によってわかっています。運動を開始するのに遅過ぎることはありません。  
今よりも10分多く歩いたり、体を動かすことで、健康にとっても良い効果が期待できます。

### 片足立ちチェック

皆さんは自分の足腰に自信がありますか？まずは自分の身体機能が低下していないかチェックしてみましょう。  
40cm程度の椅子から両手を胸の前に組み、片足だけで反動をつけずに立ちあがります。  
立ちあがって片足のまま3秒間姿勢を保持します。  
反対側の足でも出来ましたか？  
結果に不安がある人は簡単な筋力トレーニングから始めましょう。



### 腹筋運動

1分間キープ！

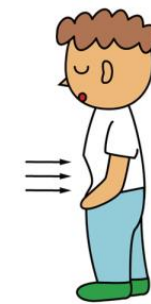
- ①背もたれから離れるように浅く座ります。
- ②両手を机の上について1分間両足を上げます。
- ③ドローインと合わせて行うとさらに効果UP!



### ドローイン

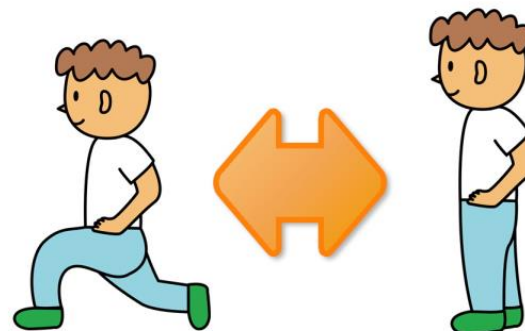
1分間キープ！

- ①おなかを凹ませたまま大きく息を吸って吐きます。
- ②呼吸を止めずに1分間、その姿勢を維持します。



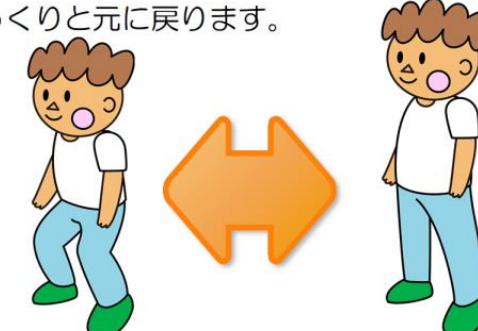
### ランジ

- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③戻ります。反対の足でも、同じ動作を行います。



### スクワット

- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。背中が曲がったり踵が浮いたりしないように注意してください。
- ②太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。



### 無理は禁物！

誤ったやり方で体を動かすと知らぬ事故につながるため、注意が必要です。  
・体を動かす時間は少しずつ増やす  
・体調が悪い時は無理をしない  
・病気や痛みがある場合には、医師などの専門家に相談しましょう

### 実際の運動をみてみよう！

今回ご紹介しているフレイル予防について動画にまとめました。  
絵ではピンとこないという方は右のQRコードから動画をご覧ください。

