

転ばぬ先の

フレイル対策



千葉県
マスコクトー
キャラクター
千葉くん

今から

老後に備えてしっかり貯筋



病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が弱ってくる状態を**フレイル**と言います。フレイルは、健康と要介護状態のちょうど中間地点にあたります。

ペットボトルが開けにくい ・ ちょっとしたことでもむせる ・ 歩くのが遅くなった



など気になることはありませんか？

筋肉の量は20代をピークに、40代から加齢とともに減少します。

筋力維持には、エネルギー制限よりも

適切なエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの摂取 ・ 適度な運動 ・ 社会参加

で活力のある生活が大切です。

40～50代

60代～

メタボ予防

肥満（腹囲男性85cm以上、

+ 女性90cm以上）

高血糖 高血圧 脂質異常

+フレイル予防

フレイル予防

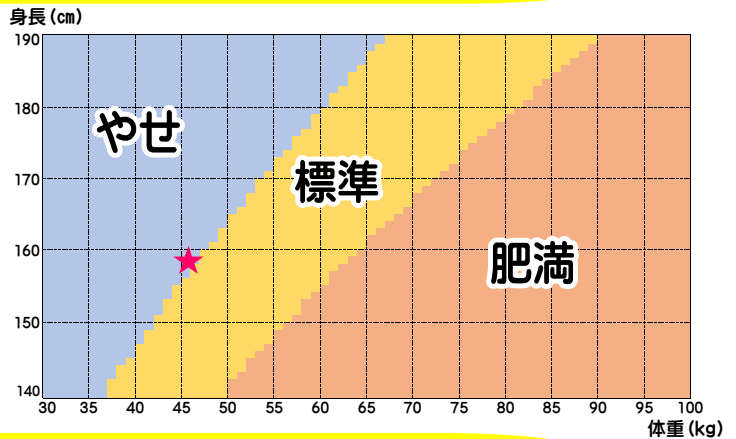
低栄養に注意

メタボ予防だけではない 健康づくりにギアチェンジ

自分の体格をチェック！「やせすぎ」「太りすぎ」の方は注意です

身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう。

(例) 身長159cm、体重46.5kgの場合、
やせになります



気になったらフレイルチェック！その1 指輪っかテスト



自分の筋肉量が把握できる簡易チェックです。

サルコペニア = 加齢により筋肉が減少・減弱した状態

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

※指輪っかテストは、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました

フレイルチェック！その2 イレブンチェック

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・ こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※右側にチェックが付いた項目により、心身の機能のどこにフレイルの可能性が潜んでいるのかが分かります。

フレイルにならないために

1 食事 2 運動 3 社会参加 で予防！

1

1日3食食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえた食事を目指しましょう。
筋力や体力維持のために 毎食魚や肉などの「たんぱく質」を摂りましょう。
お口の健康のために、定期的に歯科医院を受診しましょう。



目指したいこんな食事



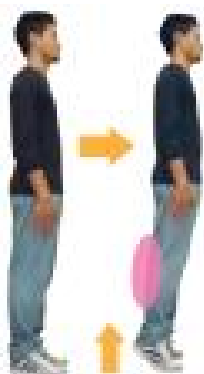
歯科受診も定期的に
(年1回以上の受診)

2

毎日こまめにできる活動^①を続けて筋力維持！

↳ 通勤で駅まで歩く、階段を使う、散歩、買い物、家事など

座っている時間を減らし、デスクワークの合間に体を動かしましょう。



ヒールレイズ

1分:15回

① 立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろします

*かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう



片足立ち

1分×2回(左右)

① 姿勢をまっすぐにして立ちます
② 床につかない程度に片足を上げて、1分保持します

*転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行ってください

千葉県 WORK+10 (ワークプラステン) より引用

3

友人・知人・家族との交流を持ったり、楽しみややりがいを持てる活動
(ボランティア、趣味など)に参加して楽しみましょう。

趣味などを通じた人との交流は自然と体を動かすことに繋がり、
筋力維持にも効果的です。

仕事を辞めてから趣味を見つけることは難しい場合もあるので、

仕事以外に自分が取り組める活動を、今から見つけてみましょう。

まずは積極的に外出したり、離れた家族・仲間・友人と連絡を取るなど
コミュニケーションを大切にしましょう。

3

について詳しくは次ページ



人とのつながり(社会参加)がフレイルを防ぐカギ

1~3の活動に**複数**取り組むことがフレイル予防に効果的

1 地域活動



ボランティア活動



地域・職場で話し合い

2 文化活動



趣味の料理



カラオケ



パソコン作業



麻雀

他にも・・・

園芸・家庭菜園
お菓子作り、手芸、
習字、楽器演奏、
カメラ など

3 運動活動



水泳



ウォーキング



ヨガ



体操・ストレッチ

(出典) 古澤裕世、田中友規、飯島朋矢、日本公衆衛生雑誌、2019; 66(5)

オンデマンド講座 やってます！

総集編は約10分 各論編は約3分の動画です
通勤途中や休憩時間などスキマ時間に視聴できます
会議・研修等でもご活用ください

アクセスはこちら↓

URL:[https://www.youtube.com/playlist?
list=PLjalza9HHe9F6L8TSJ7fZxhCkw5s0r6wl](https://www.youtube.com/playlist?list=PLjalza9HHe9F6L8TSJ7fZxhCkw5s0r6wl)



チーバくん



松戸地域・職域連携推進
協議会ホームページ

松戸地域・職域連携推進協議会
事務局 千葉県松戸保健所 地域保健課
TEL 047(361)2138