

働き盛りの40歳代から始める フレイル予防

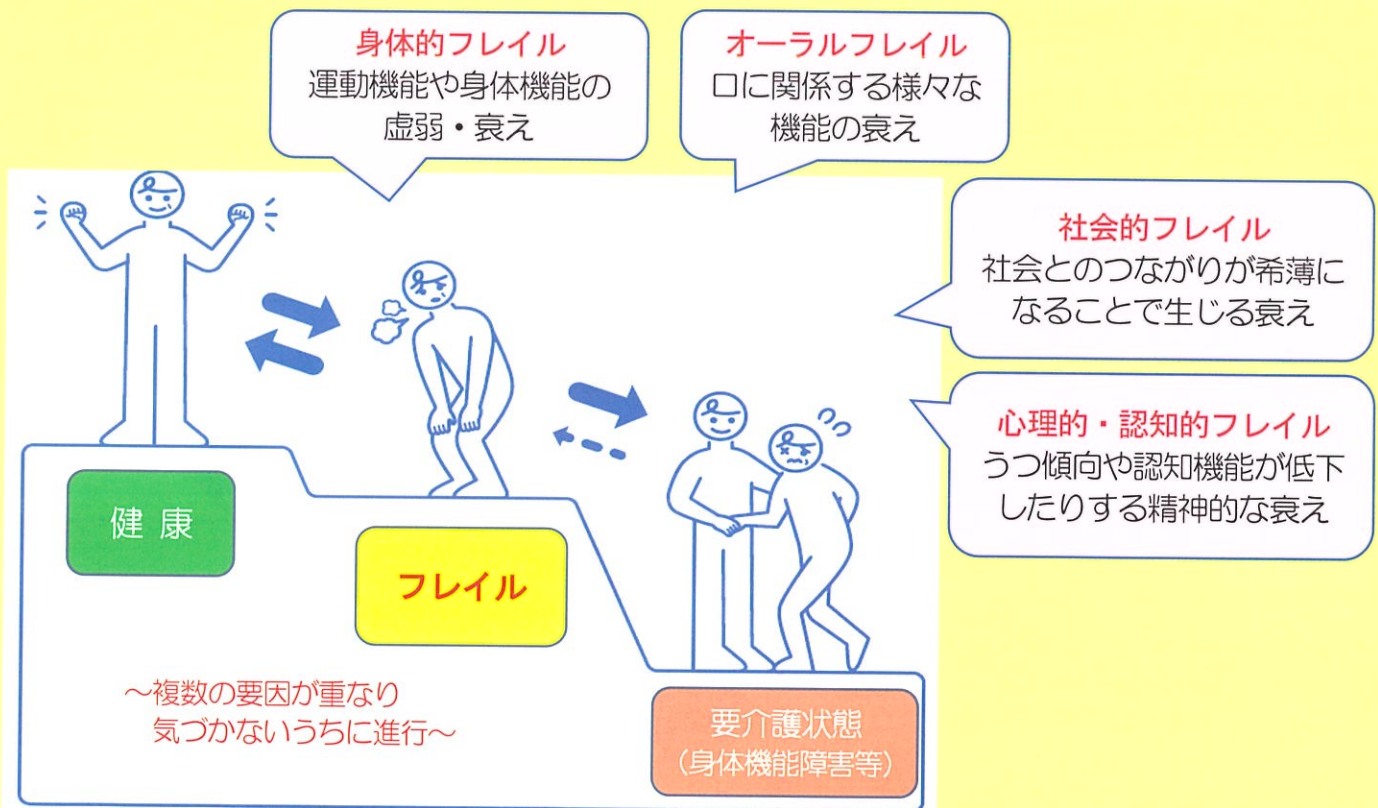
◆フレイルって何？

このような変化を感じていませんか？

- 6か月間で2～3kg以上の体重減少がある
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたようだ
- つまづくことが多くなった
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- むせることが多くなった

フレイルとは

年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
そのまま放置すると、要介護状態となる可能性があります。
健康と要介護の中間の状態とも言えます。



【出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 リーフレットから引用】

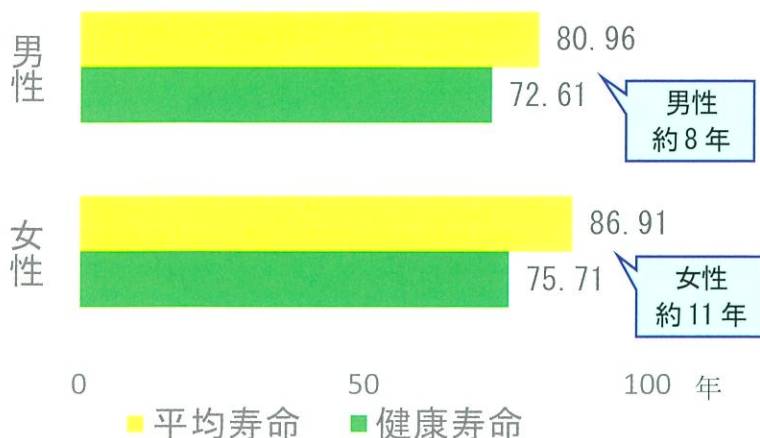
【発行】山武地域・職域連携推進協議会 【事務局】千葉県山武保健所(山武健康福祉センター) TEL0475-54-0611

山武地域・職域連携推進協議会は、山武保健所管内の市町、医師会等医療や労働基準監督署・産業保健センター等職域の
関係機関・団体が協力し、働く世代の健康づくりを推進しています。

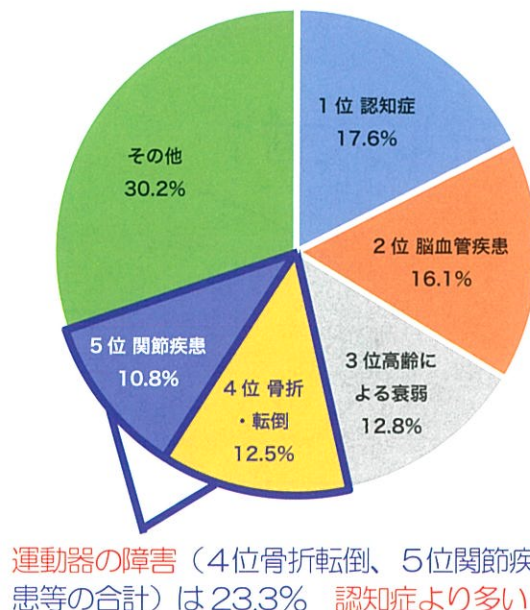
◆40 歳代からフレイル予防を始めるのはなぜ？

平均寿命と健康寿命の差
男性約 8 年、女性約11年もあります。
その前から「フレイル」は始まっています。

千葉県の平均寿命（H27）と健康寿命（R元）



要支援・要介護の原因
厚生労働省「2019国民生活基礎調査」より



働く世代は運動不足!!筋肉量は40歳代から低下します。日頃から筋肉量を増やし維持することが重要です。

◆何から始めたらいいの？（具体策は裏表紙を参照）

20年後・30年後に転倒しない身体づくりのための「3+1の基本」を今から始めましょう!!

+1 口腔

噛む力・飲み込む力が大事

- ・食後の歯磨き、義歯の清掃
- ・年1回は歯科健診

1 栄養

バランスのよい食事を3食とることが大事

- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・牛乳など)を、毎食とる
- ・野菜は1日 350g（生野菜なら片手山盛り120g×3食が目安）
- ・減塩（食塩を1日 2g程度減らしましょう）

2 運動

歩く力・筋力が大事

- ・週1回以上は運動する
- ・家、通勤、仕事でも合わせて 8,000 歩歩く
- ・今より10分多く体を動かす「+10」（ラジオ体操やストレッチ・歩行など）

3 社会参加

外出・人や社会とのつながりが大事

- ・就労、職場での交流
- ・趣味やボランティアなどで外出
- ・近所の人や友人・家族との会話

生活習慣病の予防・管理は、フレイル予防につながります。

自覚症状はなかなか現れません。

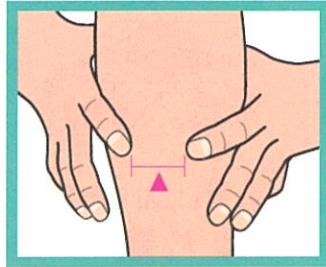
健康診断は毎年受け、健診の結果や数値の変化を確認し、健康管理、生活習慣病の予防や重症化予防に役立てましょう。（治療中の方も健診を受けましょう。）

◆やってみよう！フレイルチェック(指輪っかテスト・イレブンチェック)

(1) 指輪っかテスト

親指と人差し指で輪っかを作って、ふくらはぎの一番太い所がちょうど囲める・隙間ができる人はサルコペニアか、その予備軍かもしれません。

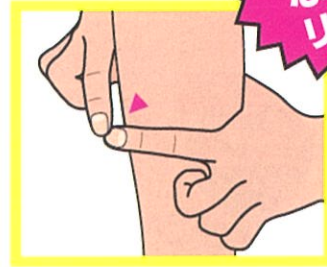
サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

*「指輪っかテスト」は、東京大学高齢者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。
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用
Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int. 18:224-232. 2018

(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つ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

出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

黄色の部分にチェックがつくと、現在のご自身の弱い部分です。
年に1度は確認し、改善に取り組みましょう。

◆パ・タ・カ・ラの発声 (言いにくい言葉はありませんか?)

「パ」は唇の動き、「タ」は舌先の動き、「カ」は舌の根元の動き、「ラ」は舌の筋肉全体の動きを鍛えます。

早く、はっきりと大きな声で5秒ずつ

「パパパ……」「タタタ……」「カカカ……」「ラララ……」「パタカラ、パタカラ、パタカラ……」

鍛えることで「むせ」の予防にもなります！家族や友人との会話や、歌を歌うことも効果的です。

◆ バランスの良い食事のとり方

(1) 筋肉のもととなる「たんぱく質」が不足しないよう、毎食、**主食・主菜・副菜**を組み合わせ**た食事**を意識し、身体の調子を整える「**ビタミン・ミネラル**」を含む野菜も一緒にとりましょう。

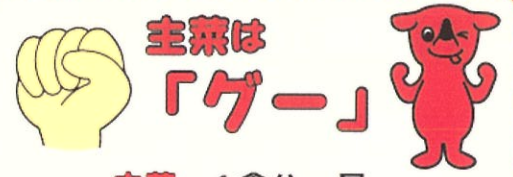
【バランスの良い食事例（1日分）】



主食：エネルギー源
例) ごはん、パン、麺



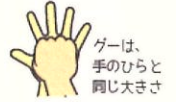
副菜・汁物：身体の調子を整える
例) 野菜・海藻・きのこ



主菜は「**グー**」
主菜の1食分の量は**グーの大きさ厚さ2cm**をめやすに！



*グーのかたまりの大きさではありません！



主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



「グー」は、主菜の1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

(出典：千葉県グー・パー食生活ガイドブック概要版)

(2) お弁当を選ぶ時、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認し、減塩と野菜摂取を心がけましょう。

- 1日の食塩摂取量の目標量は男性が7.5g、女性が6.5g^(*)です。弁当でのとりすぎに注意しましょう。
- 丼や麺類は食塩相当量が多く野菜が不足するので、**麺類の汁は残し、野菜料理を一品追加**しましょう。

*日本人の食事摂取基準2020年版

◆ 仕事の合間にできるフレイル予防 WORK+10

ワークプラステン

下肢筋力アップ



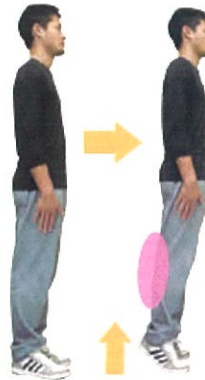
片足立ち

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いましょう

1分間の片足立ちで
大腿骨頭に加わる負荷の総量は
5.3分の歩行と同等



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

歩く時の前に進む力が鍛えられます

腰痛予防



(座ったままでもOK)

背中ストレッチ

30秒

- ① 両手を重ね、前に腕を伸ばしていきます
- ② このときお腹をへこませるようにすると背中の筋肉が伸びやすくなります
- ③ 背中の筋肉が伸びているところで30秒保持します

肩こり予防

(ゆっくり大きくまわしましょう)



ひじ回し

30秒10回×2(内外)

- ① 右手は右肩へ、左手は左肩へ、ひじを曲げて軽く触れます
- ② ひじで円を描くように大きく動かし、ゆっくりと10回まわします
- ③ 反対回しで10回行います

- やり方さえわかれば、一人でも実施できます。
- 仕事の合間に時間を決めて、みんなで実施すると継続しやすいです。

+10 千葉県 検索

体操のリーフレット・声掛け音源 掲載中
ご活用ください。