



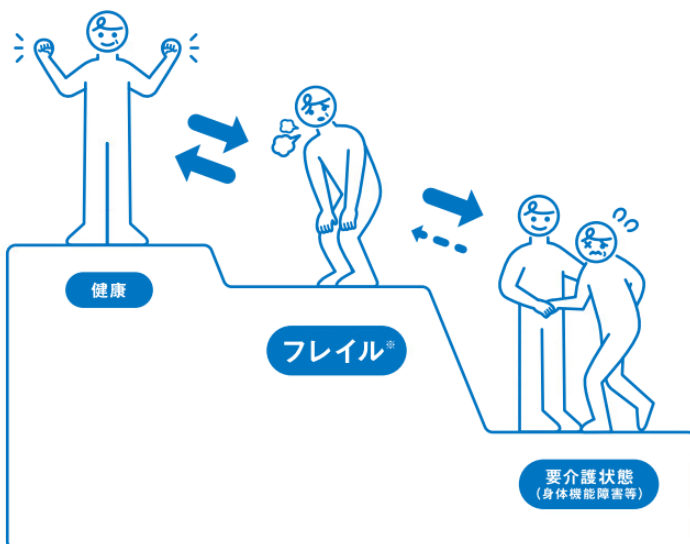
フレイルを予防して健康寿命を延ばそう

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。令和6年度の伊勢崎市の調査によると、「フレイルという言葉を知っている」と回答した人は25.8%でした。本市では、フレイルという言葉を知っている人の割合を令和18年度に30%にすることを目標にしています。

「フレイル」を知り、フレイル予防のための取り組みを実践しましょう。

「フレイル」とは？

フレイルとは、要介護状態に至る前段階として位置づけられ、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。大事なことは、**早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。**フレイルは、早めに気づき予防していくことで、進行を遅らせたり健康な状態に戻したりできます。



※健康寿命・・・健康上の問題で、日常生活が制限されることなく、生活できる期間のこと。

出典：厚生労働省 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

★フレイルの兆候があるかどうか 11の項目にこたえてみましょう！

ちょっとした心と体の変化に早く気付くことがフレイル予防に大切です。

簡易的な評価にはなりますが、ご自身の状態を確認してみましょう。

	11項目	回答欄	
栄養	Q1 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
	Q2 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
	Q3 「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
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 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
	Q7 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
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の頻度が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 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
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

引用：東京大学高齢社会総合研究機構「イレブンチェック」

回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

回答欄の右側に○がついた場合は、「栄養」「運動」「社会参加」のどの項目か確認しましょう。○がついた項目のフレイル対策に特に力を入れましょう。

フレイル予防の3つの柱（栄養・運動・社会参加）は裏面へ

フレイル予防の3つの柱(栄養・運動・社会参加)

フレイル予防に大切な3つの柱です。

3つの柱をそれぞれ自分の生活に取り入れて、続けていくことが大切です。

栄養

～栄養バランスの良い食事！お口の健康もチェック！～



主食・主菜・副菜のそろった食事を1日3回とりましょう。
たんぱく質は筋肉のもとになります。魚、肉、卵、大豆製品や、牛乳、ヨーグルトをとるようにしましょう。
また、よく噛むことも重要です。定期的に歯科健（検）診を受け、お口の健康を確認しましょう。

副菜
野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

主食
ご飯、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます



主菜
魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます

汁物
野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

運動

～まずは立ち上がることから！～

身体活動は体力の維持向上のほか、食欲や心の健康にも影響します。

1日のトータル座り時間を減らすことや、1回の座り時間を減らすことは、足腰の衰えを防ぎ、血流の流れを良くして、脳梗塞などの予防につながります。

座る時間を減らし、まずは立つことから始めてみませんか。

ちょこっと隙間時間にやってみよう！

立ったりすることができる場合



軽めのスクワット



その場で足踏み



足のかかとあげ

立ったりすることができない場合



椅子に座ったまま足踏み、足のかかとあげもOKです！

椅子に座ったまま膝進展

社会参加

～友人や近隣の人との関わりを大切に！たくさん笑って楽しく過ごそう！～



社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入口になりやすいことが分かってきました。趣味やボランティアなど外出は、身体を動かす機会になるだけでなく、人とのつながりを保つことにもなります。また、対話を通じてたくさん笑う機会にもなります。笑うことは、自律神経のバランスを整え、リラックス効果につながることや免疫力アップなど良い効果があります。自分に合った活動を続けながら楽しく過ごしましょう。

参考：公益社団法人 東京都医師会「フレイル予防」、厚生労働省「こころの健康 気づきのヒント集」