

# フレイル防止で健康寿命を延ばしましょう

5項目のうち、何項目該当しますか？

- 疲れがすぐ溜まる
- 半年間で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速さが遅くなった
- 筋力や握力が弱まった
- 1週間のうちウォーキングなどの運動を1度もしない



## フレイルとは？

「虚弱」ともいい、健康な状態と要介護状態の中間に位置する段階です。日常生活に支障が出るだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があるため、早めの対処が必要とされます。また、糖尿病患者はフレイルになりやすく、フレイルを合併すると様々なリスクが高まるといわれています。

## ●フレイルの3要素

| 身体的フレイル   | 精神・心理的フレイル                          | 社会的フレイル                                     |
|---|-------------------------------------|---|
| 「ロコモティブシンドローム」<br>運動器の障害によって、歩行や座ることが難しい状態。<br>→要介護につながりやすい | 「老人性うつ」<br>老年期(65歳以上)の方がうつ病を発症すること。 | 「老人性難聴」<br>「音」だけでなく、「言葉」に対する聴力も低下。          |
| 「サルコペニア」<br>筋肉量が減少し、基礎代謝量が低下する状態。                           | 「軽度認知障害」<br>将来、認知症になる可能性がより高いこと。    | 「閉じこもり」<br>退職等の社会的な絆の弱まりや友人との交流の減少等が原因とされる。 |

64

歳までは生活習慣病対策



エネルギーを摂り過ぎない

65~74

歳は健康状態に応じて



個人差があるため、医師の指示に応じて対応

75

歳以上はフレイル対策



エネルギーを積極的に摂る

(裏面「身体的フレイル対策」を参照)

※体格差、治療の有無等の個人差がありますので、医師の指示に従ってください



東京都電気工事健康保険組合

URL : <http://denkoukenpo.or.jp>

TEL : 03-3861-1852

# フレイル対策をしませんか

## 身体的フレイル対策

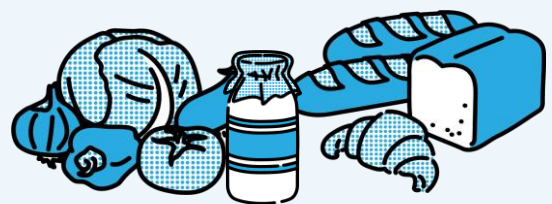
- ☑ 筋肉トレーニング
- ☑ 正しい姿勢での歩行
- ☑ 水泳
- ☑ ストレッチ（関節の曲げ伸ばし等）
- ☑ ラジオ体操
- ☑ 口腔ケア（咀嚼は重要です）
- ☑ 和式生活から洋式生活へ
- ☑ 食生活の見直し



例：敷布団→ベッド      正座→座椅子・椅子

### 健康的な食生活のポイント

- ① 1日3食食べる
- ② 主食、主菜、副菜をそろえる
- ③ **10食品群がチェックできる「さあにぎやか（に）いただく」**を目安に



実際にチェックしてみましょう！

|   |   |   |    |       |    |   |   |    |    |
|---|---|---|----|-------|----|---|---|----|----|
| さ | あ | に | ぎ  | や     | か  | い | た | だ  | く  |
| 魚 | 油 | 肉 | 牛乳 | 緑黄色野菜 | 海藻 | 芋 | 卵 | 大豆 | 果物 |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓     | ✓  | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  |

- ④ 蛋白質を意識してとる  
食事の献立を工夫し、色々な食品から蛋白質を摂取することがポイントです。
- ⑤ しっかり噛んで食べる  
脳血流の増加、食欲の増進につながります

## 精神・心理的フレイル対策

- ☑ 耳の健康を保つため、大きな音がする場所や、ヘッドフォンの大音響は避ける
- ☑ 年一度の聴力検査
- ☑ 疲労やストレスを溜めない
- ☑ 良質な睡眠をとる



## 社会的フレイル対策

- ☑ 親しい人と連絡をとる
- ☑ 自治会、町内会等の活動
- ☑ 趣味やスポーツ
- ☑ ボランティア活動等への参加
- ☑ こまめな外出などの気分転換

内閣府「令和元年版高齢社会白書」によると、60～69歳の約7割、70歳以上の約5割の方が、労働やボランティア等の社会的活動を行っており、そのうち5割以上の方が「新しい友人を得ることができた」と回答しています。このことから、社会活動は高齢化社会の生きがいづくりに不可欠であるといえるでしょう。