

おおたフレイル予防事業



さあにぎやかに※ 健康づくり

● 令和2年度改訂版 ●



大田区公式
PR キャラクター
はねびよん

発行

大田区福祉部高齢福祉課

高齢者支援担当

所在地：大田区蒲田 5-13-14

電話：03-5744-1624

問合せ

協力

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム


※「さあにぎやかに」については中ページの「栄養」解説をご覧ください。

あなたは大丈夫？かんたんフレイルチェック

次の15の質問に「はい」か「いいえ」で答え、**朱文字**の回答数を数えてみましょう。**4点以上**の人はフレイルの可能性が。運動・栄養・社会参加の取り組みで、フレイルを先送りしましょう。

運動	この1年間に転んだことがありますか？	いいえ / はい
	1 km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい / いいえ
	目は普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい	はい / いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	いいえ / はい
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	いいえ / はい
栄養	この1年に入院したことがありますか？	いいえ / はい
	最近、食欲はありますか？	はい / いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使っても良い	はい / いいえ
	この6ヶ月間に3 kg 以上の体重減少がありましたか？	いいえ / はい
社会参加	この6ヶ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	いいえ / はい
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	いいえ / はい
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい / いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ好きでやっていることがありますか？	はい / いいえ
	親しく話ができる近所の人はいますか？	はい / いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	はい / いいえ

このリーフレットのデータやそのほかの、フレイル予防応援ツールのダウンロードは右のQRコードから！



<https://tabepo.org/>

健康づくりに取り組むとポイントがたまる！

例えば...

- 歩く
- 野菜を食べる
- 休養をとる
- スポーツイベント健康セミナーに参加する
- 1000P以上ポイントを貯めて抽選に応募する
- 健診・検診を受診する

楽しくおトクに健康づくり!!

はねびよん健康ポイント

“フレイル”の先送り健康いきいき生活

これからは病気だけでなく、心身の加齢変化への注意が重要です。特に気をつけたいのが、“フレイル”！！

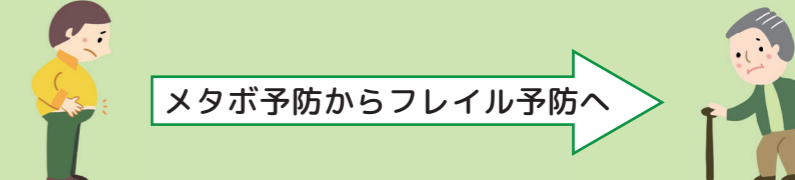
フレイルってなに？！ からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態



「健康」な期間を延ばす = フレイルを先送り(予防)する
↓
健康寿命の延伸につながる

高齢期からの健康管理

歳を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化が起こるため、健康づくりの方法も年齢に合わせて変えていく必要があります。



	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防	老化予防 = 心身機能の維持	
対象	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)	フレイル (虚弱)	
栄養	摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり	
運動	エネルギーを消費 (有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持 (筋トレ)	
社会	働き過ぎやストレスの解消	積極的な社会参加	

「3つの柱」でフレイル予防

フレイル予防には、運動：習慣づけて体力を保つこと、栄養：いろいろな物をよく噛んで食べて栄養素をしっかり摂ること、社会参加：家にこもらず外に出ることの3つが重要です。

運動 習慣的な運動 (筋トレも重要)	栄養・口腔 多様な栄養素 口腔ケア	社会参加 活発な外出 社会参加
------------------------------	-----------------------------	---------------------------

▶ 3つの柱の詳細は裏面にて

運動 習慣的な運動

健康長寿は毎日少しの筋トレから 「歩いていれば大丈夫」と思っていますか？

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

健康運動の最低限の目安

● 歩行運動 ●
散歩・ウォーキング
など

骨や筋肉の維持のために

週に**150分以上**
(1日平均20分程度)

● 筋力運動 ●
スクワット・かかとあげなど

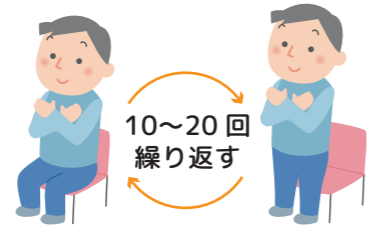
足腰の強化や
疲れにくい体のために

週に**2回以上**

おすすめの筋力運動・ストレッチ

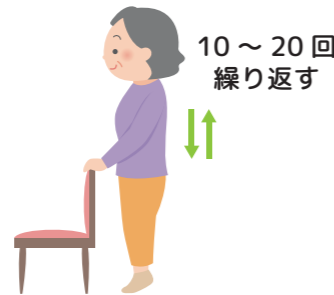
太ももの筋力強化、ひざ痛予防に 『椅子スクワット』

- ・手を使わずにいすからの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10～20回。
- ・自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数でも。



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ 『かかとの上げ下ろし』

- ・良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
- ・ふくらはぎの筋肉を意識します。
- ・座ってやってもOK。



きれいな姿勢の保持のために 『もも上げ』

- ・椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ります。
- ・上体はまっすぐ、太ももを胸にひきつけます。
- ・足の付け根に力が入るように



腰痛予防ストレッチの定番 『腰ひねり』

- ・あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
- ・両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
- ・目安は10～20往復、動作も呼吸もゆっくり！



栄養 多様な栄養素（特にたんぱく質）

いろいろ食べて健康に！ 「年を取ったら粗食でいい」は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

覚えよう！「食べポ」の10食品群

- ✓ **さ**かな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- ✓ **あ**ぶら 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- ✓ **に**く 良質なたんぱく源の代表。
- ✓ **ぎ**ゆうにゆう たんぱく質とカルシウムが豊富。
- ✓ **や**さい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- ✓ **か**いそう 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- に
- ✓ **い**も 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ！
- ✓ **た**まご いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- ✓ **だ**いず たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。
- ✓ **く**だもの ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

食べポのルール 多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
10の食品群から**1日7種類**※以上の食品摂取が目標です。
特に肉や魚の食品は、1：1の割合で食べましょう。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

今日の食事は何点？！

社会参加 活発な外出・社会参加

心も体も健康にする 最後の秘訣は「社会参加」

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。
いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう。

毎日

✓ チェック1

閉じこもりを防ぐ
1日1回以上
外出しよう
(買い物や散歩など)

週1

✓ チェック2

孤立しないために
週1回以上
友人・知人などと
交流しよう

月1

✓ チェック3

健康効果のために
月1回以上楽しさ
やりのある
活動に参加しよう

地域の身近な運動・社会参加の拠点 シニアステーション・老人いこいの家

おおむね60歳以上の方が毎日ご利用いただけます。
元気維持・介護予防・多世代交流に関する
体操や講座などを開催しています。
ぜひお立ち寄りください。



高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢の方の各種相談窓口。
住み慣れた地域で自分らしい生活を送るための
健康づくりのお手伝いもしています。
やりたいこと、始めてみたいことなどご相談ください。



口腔 口から食べることは元気の源 いつまでもおいしく食べるために！

- 1 歯や入れ歯の具合が悪いときは、歯科医院に相談
 - 2 しっかり歯磨き！口の中を清潔に保つ
 - 3 良い姿勢で食べる
 - 4 かむ力・飲み込む力を保つ体操
- <かむための筋肉を鍛える「あー」「んー」体操>

あー

できるだけ口を大きく開ける

3回繰り返す

んー

舌を上あごにつけ奥歯をかみしめて声を出す