



# 一人ひとりが介護予防を！

令和5年  
4月号

## フレイル予防をしよう！

フレイルとは、「加齢に伴って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間段階をいいます。フレイルの状態をそのまま放置してしまうと、介護が必要な状態になる可能性が高まります。しかし、適時適切な対策を講じることで、健康な状態に戻ることができます。

今月は、これからも健康な状態で過ごすために大切となるフレイル予防について学び、実践してみましょう！

### ○こんな傾向はありませんか？

以前よりも疲れやすくなった、体を動かす機会が減った、食事がおいしくない、以前よりも体重が減ってきたなど

当てはまるものがあると、  
フレイルかもしれません！

### ○予防の3つの柱

《たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう！》

フレイル予防の3つの柱は、「栄養(食事・口腔機能)」「身体活動」「社会参加」です。3つの柱は、お互いに影響し合っているため、どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて、自分の生活サイクルに組み入れていきましょう。

#### 【栄養(食事・口腔機能)】

##### ①1日3食しっかりと食べましょう

1日3食の規則正しい食事で栄養不足を防ぎましょう。また、同じものばかり食べるのではなく、様々なものを組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

##### ②バランスの良い食事を摂りましょう

主食(ご飯、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、副菜(野菜、きのこ、芋、海藻料理)を組み合わせた食事を毎日の基本にしましょう。特に、筋肉量や筋力の低下を予防するために必要な筋肉のもとになるタンパク質を多く含む「主菜」をしっかりと摂りましょう。

##### ③よく噛んで食べましょう

食べる力を維持するために、柔らかいものばかりではなく、歯ごたえのあるもの(するめ、弾力のある肉類)も食べるように心がけましょう。



#### 【身体活動】

体を動かす機会が減ると筋肉がどんどん衰えていき、フレイルの進行や転倒のリスクが高まります。ウォーキング、水泳、体操など、無理のない範囲で日常生活に運動を取り入れ、筋肉量や筋力の低下を防ぎましょう！

#### 【社会参加】

趣味やボランティア、地域活動などを通して社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。



出典：厚生労働省 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」  
公益社団法人東京都医師会 「フレイル予防」 <https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/frailty>

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎ 77-7896)