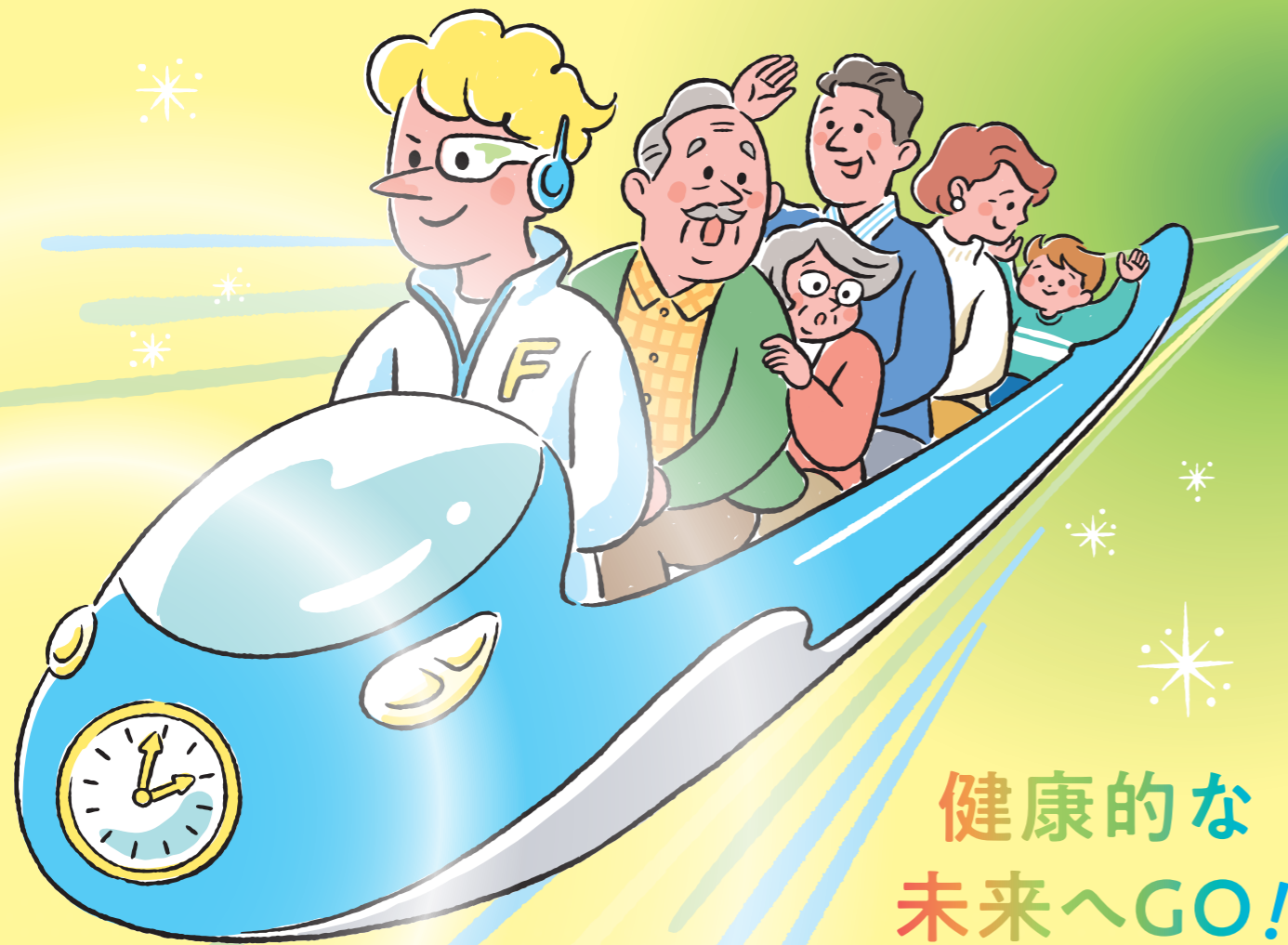


働き世代も!
シニア世代も!

フレイル診断

Check!
してみよう!

フレイル博士の
今なら未来は変えられる!



健康的な
未来へGO!

40代・50代
向け



60代・70代
向け



それぞれの世代別にストーリーが展開する動画も公開中。

プレフレイル予防を「働き世代」から!

一般社団法人「日本生活習慣病予防協会」の健康寿命に関わる「フレイル」調査によると、医師330名からの回答で、7割超が働き世代の「プレフレイル」増加を指摘! 約8割の医師が“たんぱく質”を含む食事を推奨し、働き世代から予防が必要であると警鐘を鳴らしています。

図1 「フレイルに該当する症状の患者」がどのように変化してきたと思いますか? (n = 330)

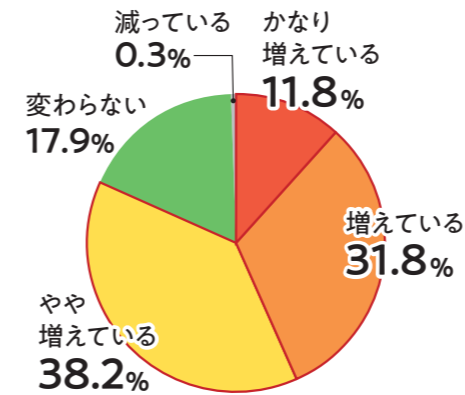
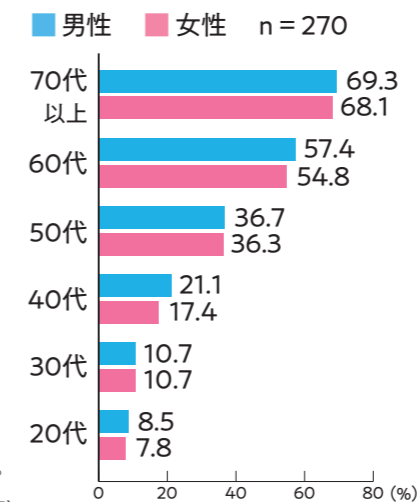


図2: 図1の「かなり増えている」「増えている」「やや増えている」と回答した270名からの回答。

出典: 一般社団法人日本生活習慣病予防協会(東京都)

図2 「フレイルに該当する症状の患者」がどの年代で増えたと思いますか? (複数回答)



医師の8割以上がフレイルに該当する患者の増加を指摘。年齢別では、40~50代での増加も目立つ。

中でも、50代男女では約36%の医師が増加を指摘。実際にフレイル該当者が増加していると実感している医師が8割以上(かなり増えている11.8%、増えている31.8%、やや増えているが38.2%の合計)に上りました(図1)。対象者の年齢層別にみた場合、高齢者層に多いのはもちろんのこと、50代あるいは40代の人にも「フレイルに該当する症状のある患者が増加している」との回答が少なくないことがわかりました(図2)。

今のあなたは大丈夫?

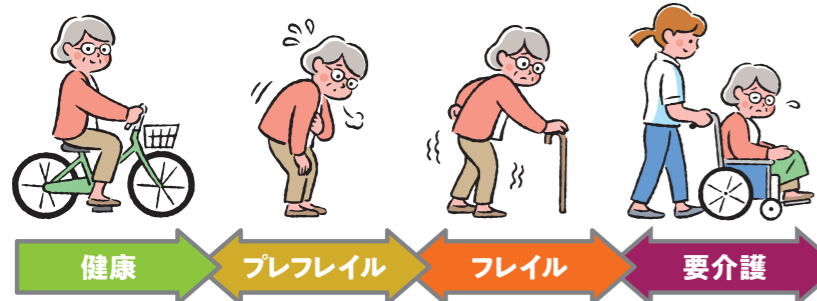
フレイルチェックリスト (改定J-GHS基準)

- 6か月で2kg以上体重が減少している
- 握力が男性なら28kg、女性なら18kg未満である(目安: ペットボトルを開けるのが困難だ)
- ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- 通常の歩行が秒速1m未満(目安: 横断歩道を渡るのに苦勞する)
- 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもししていない

上記項目中、3つ以上当てはまったら「フレイル」が考えられます。



フレイルとは、



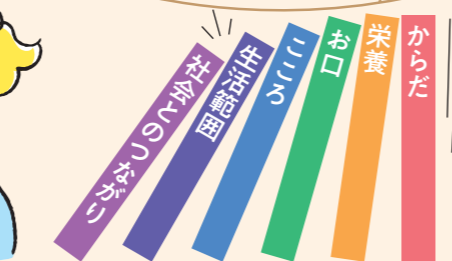
年を取って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることも可能です。

「フレイル・ドミノ」に気をつけよう!

たとえば定年退職や家族との死別などがきっかけで行動範囲が変化し、社会とのつながりが薄くなってしまい、こころが落ち込み、食事もおろそかになり身体の不調につながる…。こんなドミノ倒しのようによろこばい現象を「フレイル・ドミノ」といいます。社会とのつながりが無くなることはフレイルの最初のドミノと覚えておこう!



フレイル博士



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」より

食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう! またお口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう!

栄養

社会参加

外出・交流・活動

趣味やボランティアなどで外出することなど、社会とのつながりがあることがフレイル予防にも効果的です!

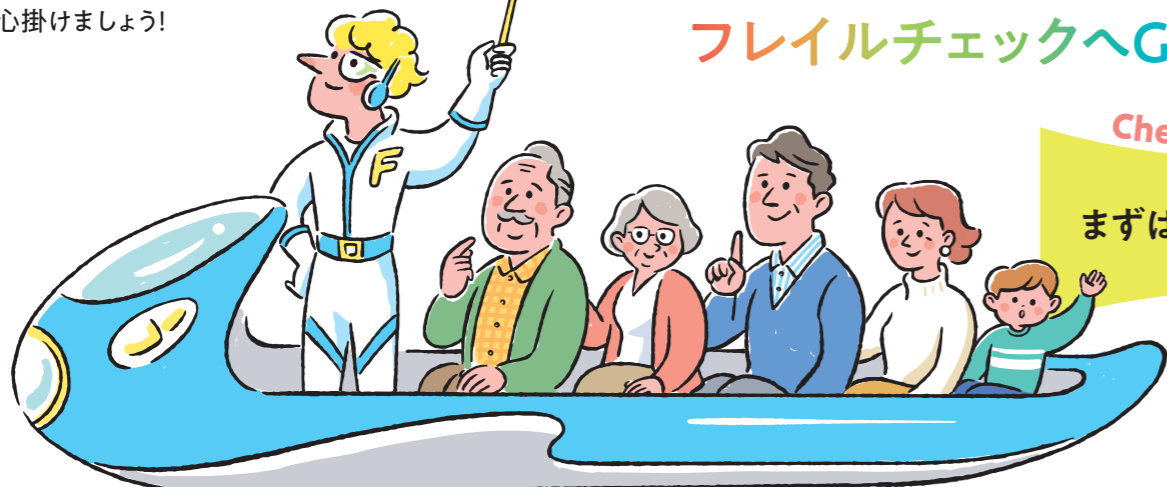
身体活動

歩行力・筋力UP

体を動かすことは筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かすよう心掛けましょう!

フレイル予防

未来を変えられる
フレイルチェックへGO!



Check!

まずは、診断

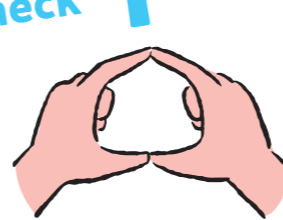
今すぐ
やってみよう!



40歳以上なら 「フレイルチェック世代」です!

YES? or NO?

Check 1



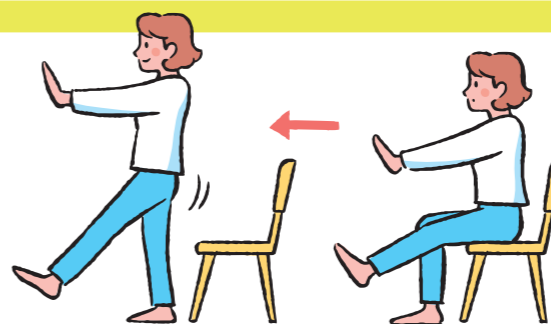
両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作ってみましょう。ふくらはぎの一番大きい部分の太さ(周囲径)と輪っかの大きさを比較して、輪っかのほうが大きい。

YES → A へ

NO → クリア!

出典: 東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢・田中友規 (GGI 2017)

Check 2



イスから片足で立ち上がることができない。

YES → A へ

NO → クリア!

Check 3



主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない。

YES

NO

B へ

クリア!

Check 4



お茶や汁物でむせることがある。

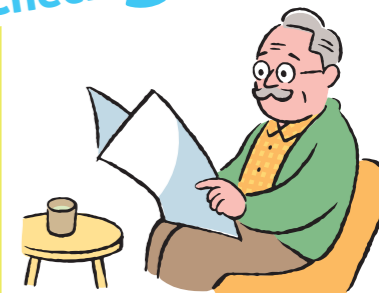
YES

NO

C へ

クリア!

Check 5



1週間に1度も外出しない。

YES

NO

D へ

クリア!

もっと自分のことを
知ってみよう!

25問の質問に答える
「介護予防のための生活機能チェック」で
自分の今の状態が細かくチェックできます!

(リンク先: 公益財団法人長寿科学振興財団)



気になる対策は
こちら

未来の健康につながるフレイル予防にチャレンジしよう!

A 運動でフレイル予防

こぼさない体を
キープしよう!

高齢者向け/
室内で座って

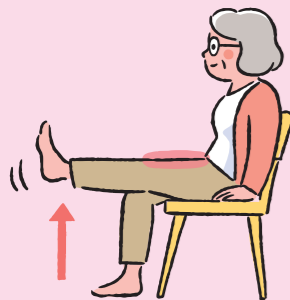
足上げ
(足のつけねの筋力)

- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに太ももを上に向けて止める
- ③ゆっくり足をおろし、つま先を持ち上げる



ひざ伸ばし
(太もも前側の筋力)

- ①片側の膝をゆっくり伸ばす(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす



プレフレイル予防には/
日常生活でちょい運動

通勤・お出かけで…

- ◎エレベーターを使わず階段を使う



ちょっとした
時間でOK!

家でのリラックスタイムに…

- ◎TVを見ながらストレッチや筋トレをする

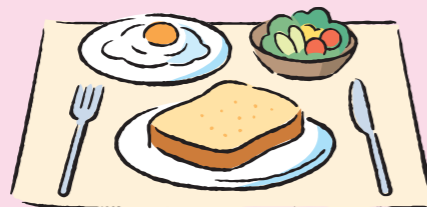


協力:宮城県東部保健福祉事務所・気仙沼保健福祉事務所

B 食生活でフレイル予防

「たんぱく質」を
積極的にとろう!

いつもの朝食



- ・トースト
- ・目玉焼き
- ・野菜サラダ

おすすめ朝食



- + ハムチーズトースト(+5g)に変更!
- + ヨーグルト(+3g)をプラス!

フレイル
予防に

たとえば…
朝昼夕の三食で
工夫することで、
8g×3食=24g 増やす
ことができます。

たんぱく質の目安

16.7g

鮭 75g



11.4g

豚肉ロース 50g



7.4g

卵 1個



6.6g

牛乳 1杯
200ml



お弁当や外食は、
おかずの種類が多い
「定食メニュー」を選んで
いろいろな食品から
たんぱく質をとりましょう!

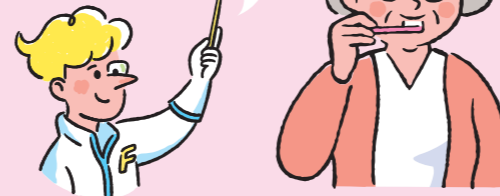
バランス良く
食べよう!

参考: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

C お口と歯のケアでフレイル予防

歯みがきでケア

しっかり噛んで
飲み込む力を
つけよう!



- ①テーブルや洗面台などで歯ブラシを持つ手のひじを固定し楽な姿勢で。
- ②歯と歯ぐきの境目を小刻みに優しく。
- ③特に夜寝る前はじっくりみがく。

やわらかい毛先の
ものを選びましょう!



マッサージでケア

指の腹でだ液腺を刺激する



だ液が分泌され、食べ物が
飲み込みやすくなります

D 社会とのつながりでフレイル予防

「きょうよう」と
「きょういく」を
意識しよう!



「きょうよう」

今日、用がある



「きょういく」

今日、行くところがある



ボランティア

社会との
つながり

趣味

地域活動

スポーツ

お近くの「通いの場」に行ってみよう!

県内でも、市町村ごとに運動教室やサークルなど、
フレイル予防のための取り組みを行っています。



三色吉シニア倶楽部
交流ポッチャ大会
(岩沼市)



東松島1.5(いちご)会
住民主体の通いの場での
活動 東松島音頭
(東松島市)



百歳体操後の
お楽しみ会
(美里町)