

食べて元気に健康に

フレイル予防



問合先／高齢福祉課 (☎0296-73-4511直通)

市では、在宅医療や介護を皆さんに知っていただくため、これまで、さまざまなテーマで啓発活動を行ってきました。

そのなかでも今回は、フレイル予防についてお伝えします。日頃から、自分の心や体の状態への理解を深め、フレイルを予防し、元気で健康でいられるよう取り組んでいきましょう。

「フレイル」とは？

「フレイル」とは、加齢とともに心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、要介護状態の前段階です。対策をしないと介護が必要となる可能性が高くなります。一方で、予防や改善ができる段階でもあります。早い段階で気づき、適切な取り組みを行うことが大切です。

フレイル予防のポイント

POINT 1 栄養、食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を三食しっかりととりましょう。

POINT 2 身体活動(ウォーキング・ストレッチ)

適度な運動をすることで、身体機能を維持することが大切です。無理のない範囲で、運動を生活のなかに取り入れましょう。

POINT 3 社会参加(趣味・ボランティア・就労)

買い物や趣味、地域での活動などに積極的に参加し外出するようにしましょう。地域や社会と関わりを持つことは、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。

みんなでおいしく、楽しく食べてフレイル予防

POINT 1

一日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう
・主食(ごはん、パン、麺類などの炭水化物)
・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質)
・副菜(主に野菜などのビタミン、ミネラル)

POINT 2

いろいろな食品を食べてみましょう
体の機能の維持や筋肉・体力の維持のために有効です。
合言葉は「さあにぎやかに」
(に) いただく



最低でも4品以上、できれば7品以上を目標に食べましょう。

POINT 3

たんぱく質をしっかりととりましょう

たんぱく質は筋肉を作る源です。摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

(例) 1日に必要なたんぱく質量の目安
1.0～1.2(g) × 体重(kg)
(体重50kgの人は50g～60g/1日)

たんぱく質を多く含む食材
肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品
※腎機能の低下によりたんぱく質の摂取に制限がある方は、主治医に相談が必要です。

監修／茨城県西部メディアセンター 言語聴覚士 大山敦子氏

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、講演会が中止となりましたが、フレイル予防の啓発動画を作成しました。ぜひ、ご覧ください。



セナミ学院

東進衛星予備校 東進中学NET Lepton

下館校 筑西市乙294 ☎0296-25-0001

下妻校 下妻市小野子町1-66 ☎0296-43-2000



お問い合わせ・お申込みはホームページのメールフォームまたはお電話にてご連絡ください。
<https://www.senami.co.jp/topics/spring/>

春期講習説明会

3/13(日) 3/20(日)

下館校 13:00～15:00 下妻校 18:00～20:00
下館校 18:00～20:00 下妻校 13:00～15:00