

はじめよう、フレイル予防

規則正しい生活を送ることが基本ですが、特に心掛けてほしいのが「食事」「運動」「人との交流」の3つです。

1 食事

- 3食しっかり食べる
- 多様な食品をバランスよく！
- 良質なたんぱく質を摂る！

朝食でどの程度のたんぱく質がとれるのでしょうか。和食と洋食で検証してみましょう。

和



たんぱく質量 36.1g

白米 150 g (たんぱく質 3.8g)
 味噌汁 140g (たんぱく質 3.7g)
 (豆腐、わかめ)
 焼き鮭 80 g (たんぱく質 17.9g)
 納豆 55 g (たんぱく質 8.4g)
 味のり 3g (たんぱく質 1.2g)
 たくあん 60g (たんぱく質 1.1 g)

ご飯と味噌汁だけで7.5gしかないねえ。

洋



たんぱく質量 23.6g

食パン 6枚切 (たんぱく質 5.6g)
 牛乳 200ml (たんぱく質 6.6g)
 目玉焼き (たんぱく質 6.5g)
 ロースハム 20g (たんぱく質 3.3g)
 トマト (たんぱく質 0.3g)
 キャベツ (たんぱく質 1.3 g)

パンと牛乳だけじゃ12.2gしかとれんがやねえ。

「たんぱく質」と聞くと、お肉、お魚、たまごなどが頭に浮かびますが、上のメニューを見て分かるようにご飯やパン、野菜や海藻、くだものにも少量ですがたんぱく質が含まれています。3食しっかり、バランスよく食べることで、多様な食品が摂られ、たんぱく質を補うのに最も有効です。補食として、牛乳や乳製品（ヨーグルト、スキムミルクなど）を摂ることもお勧めします。



保健師

2 運動

- 散歩や屋外での運動を！
- 座っている時間を少なく！
- 体操（ラジオ体操など）
- 農作業で汗を流したり、適度にお散歩や草引きをして、できるだけ体を動かしましょう。



3

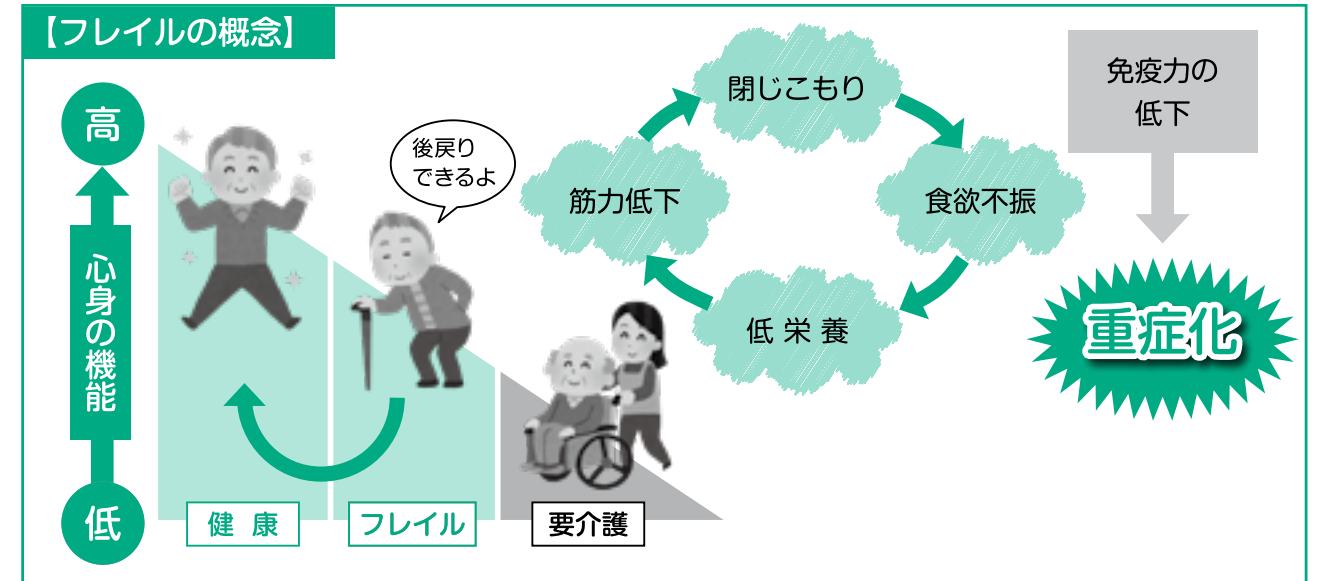
人との交流



- 大事な方と電話で交流
- お手紙で近況を報告しあう
- 電話などで友人や家族と会話をする機会を持ち、1日1回笑いあうことを心掛けましょう。

長引く外出自粛の中でも、楽しくフレイル予防を心がけよう

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えて自宅で過ごすことが多くなります。自宅での自粛生活で高齢者のフレイルが一気に進んでしまうことが心配されます。こんなときだからこそ、フレイル予防についてご紹介します。



フレイルってなに？

誰でも年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えます。フレイルとは、介護が必要な状態ではないですが、様々な機能が衰えてきた状態のことです。

コロナの影響で家の中に閉じこもった生活が長く続くことで、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えていく。それにより、さらに外出が難しくなる！という悪循環によってフレイルが進行する心配があります。2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるともいわれています。

健康面への問題

フレイルが進むと身体の免疫力が低下して、感染症も重症化しやすいとされています。感染症を防ぐためにも、フレイルが進まないようその兆候に早めに気づき、フレイル予防を心がけた生活を送ることが大切です。

フレイルの兆候

※厚生労働省 フレイル健診質問票より抜粋

1個でも当てはまると兆候ありです！

- ☐ 毎日の生活に満足できない。
- ☐ 1日3食きちんと食べていない。
- ☐ 固いものが食べにくい。
- ☐ 6カ月で2～3kg以上体重減少があった。
- ☐ 歩く速度が遅くなってきた。
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある。
- ☐ 今日が何月何日かわからないことがある。
- ☐ この1年間に転んだことがある。
- ☐ 体調が悪いとき身近に相談できる人がいない。

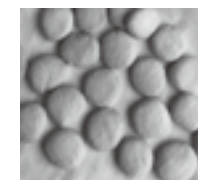
アンケートとってみました（抜粋）

自粛期間中 何してた？

- ～30歳代の方 ゲーム・ネット・家でゴロゴロ
- 40歳代～の方 掃除・田植え・草刈り

楽しみにしていたことは？

- ～30歳代の方 よく寝ること・なにもない
- 40歳代～の方 家族卓球大会・普段使わないドライブスルー・家族と過ごす・念入りな家の掃除



おかしづくりを頑張った方も！