

B 栄養 65歳を過ぎたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えていきましょう！

1日2回以上、主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を



いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

たんぱく質は、毎食自分の手のひら 1～2枚分が適量



加齢とともに筋肉をつくる機能が低下しますので、意識的にたんぱく質を摂るようにしましょう。

C お口と歯のケア 食前の体操として取り入れ、飲み込む力を鍛えましょう。

口の渇きが
気になる場合は・・・



汁物で
むせるときは・・・



D 社会とのつながり ○ キーワードは、「きょうよう」と「きょういく」！ (きょう、用事がある) (きょう、行く所がある)

「社会とのつながり」は健康寿命を延ばしてくれます。
最近、一人暮らしで誰とも話をしない「おひとりさま社会」が増えています。
外に出ることでカラダだけではなく、アタマもココロも丈夫になります。
好きなことで、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

■ 大河原町では、多様な「通いの場」があります！

通いの場への参加率が高いほど、転倒や認知症、うつ
のリスクが低い傾向にあります。
お近くの通いの場を探してみましょう。

▶ 問合せ先：大河原町地域包括支援センター
☎ 0224-51-3480



▲見城前集会所「元気でいたい茶」の様子。
こつこつ体操を行っています。

■ 6月29日(土) 元気アップフェアinおおがわらを開催!!

「私のプラン(介護予防手帳)」について」をテーマに講演会、体力測定などの体験コーナーを企画しています。詳しくは、地域包括支援センターだよりをご覧ください。

出典：宮城県長寿社会政策課『働き世代も！シニア世代も！フレイル診断してみよう！』
『フレイル予防 始めませんか?』パンフレット

フレイルについての問合せ先▶健康推進課健康推進係(1階④番窓口) ☎ 0224-51-8623

フレイルとは？

フレイルは、加齢に伴い体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。
健康な状態と介護が必要な状態の中間段階とされ、そのままにしていると、「要介護状態」
になる危険性が高いといわれています。

フレイルは、高齢者の問題と思われがちですが、近年では、働き世代のフレイル該当者も
増えてきています。

また、本町における「フレイル」の認知度は27.9%と低く、まだまだ知らないかたが多い
状況となっています。

フレイルとその予防について正しく理解し、心身ともに元気に毎日を過ごしましょう。
※大河原町 みんなの健康づくりアンケート 集計結果より



働き世代も！
シニア世代も！

フレイル
チェック
しよう!!

それぞれの世代別の動画
も公表しています。

↓ 40代・50代 向け ↓ 60代・70代 向け



フレイル予防の4つのポイント ～無理せず続けることが重要～

A 身体を動かす 転ばない体をつくるための運動を行っていきましょう！

