

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



ごはん・パン・麺
肉・魚・卵・大豆料理
野菜・きのこ・いも・海藻料理

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



朝食 魚 昼食 卵 おやつ 牛乳 夕食 肉・豆腐

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・・・

だ液腺マッサージ 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

汁物で
むせるときは・・・

パタカラ体操 はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

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」は健康寿命を延ばす効果があります。最近では、誰とも話さなくなり、外出の機会が減り、寝たきりになるかたもいます。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、うつ病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せんか？

▶問合先：大河原町地域包括支援センター
☎ 0224-51-3480



▲中央公民館「はつらつクラブ」の様子。介護予防の体操を行っています。

■ 6月14日(土) 元気アップフェアinおおがわらを開催!!
今回は、「転倒防止でいつまでも元気に！」というテーマで講話と実技の内容で行います。詳しくは、地域包括支援センターだよりをご覧ください。町民の皆様のご参加お待ちしております。

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！』
『65歳以上の皆さまへ「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るがちですが、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。

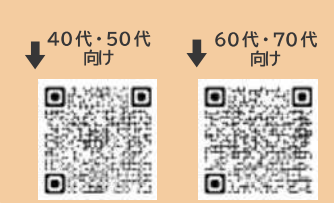
フレイルとその予防について正しく理解し、心身ともに元気に毎日を過ごしましょう。

※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
してみましよう!!

それぞれの世代別の動画も公表しています。



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みましょう！
運動が難しいかたは、長時間座りっぱなしにならないように注意しましょう！
※30分に1回は、立ち上がり、座りっぱなしを中断する。

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あげて止める
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

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

家での
リラックスタイムに・・・
◎テレビを見ながらストレッチや筋トレをする