

今日から はじめよう 高齢者のフレイル予防

～しっかり食べて 元気に長生き～

フレイルって何？

年をとって心や体の活力が低下した状態＝**フレイル(虚弱)**

危険信号

- ▶ 外出の機会が減った
- ▶ 食事量が減った、また、食欲がなくなった
- ▶ 運動機能がおとろえた

サルコペニア ⇒ **フレイル**の大きな原因



やってみよう イレブン チェック

フレイルの兆候チェック

それぞれの質問に対して、当てはまると思うようにチェックしてください。
4・8・11は「はい」と「いいえ」がほかと逆になっているので気をつけて

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・心	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

**フレイルを
早期に発見して
健康な状態に
戻しましょう**



右の欄にの○が6つ以上でフレイルのリスクが高まり、
○が1つ増えるごとにリスクが2倍ずつ増えます。

低栄養が続くとフレイルになります

低栄養を防ぎましょう

食欲不振

栄養不足

やせすぎ

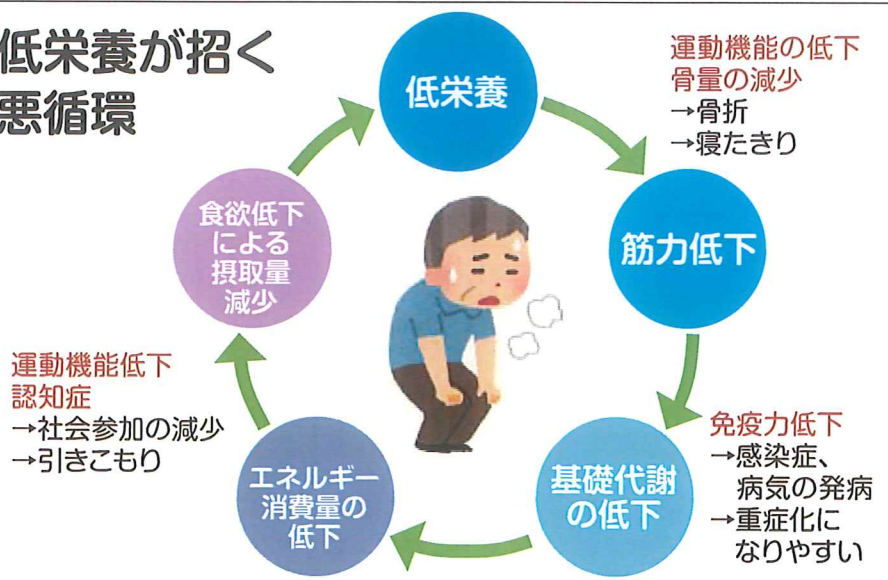
低栄養

低栄養になる原因



- 1 加齢に伴う食欲不振
- 2 噛む力・飲み込む力の低下
- 3 認知症による偏食

低栄養が招く悪循環



毎日の食事でフレイルを防ぎましょう

エネルギー

体を動かす燃料です。

たんぱく質

筋肉や骨、内臓、血液など
体をつくる材料になります。

ビタミン・ミネラル

身体の調子を整える

不足すると

低栄養

フレイル

- 1 色々な種類の食べ物を摂りましょう
- 2 食事のバランスを意識して食べましょう
- 3 筋力低下にならないよう、たんぱく質を摂りましょう

筋肉維持



骨をつよく



血液・体をつくる

