

最近、このようなことはありませんか?!

疲れやすく 歩くのが 活動が 握力が 体が縮んできた
 なった 遅くなった 少なくなった 弱くなった (体重の減少)



良く噛めない



心当たりのある方、もしかしたら・・・

“フレイル” かもしれません!

◆フレイルとは・・・

加齢に伴い心と体の動きが弱くなり、介護が必要な状態に近づくことを言います! 栄養・運動・社会参加により、予防や改善が可能です。

フレイルチェックをしてみましょう!

後期高齢者健診の質問票から抜粋

1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	栄養
半年前に比べて固いもの*が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあん など	いいえ	はい	
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	運動
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	
この1年間に転んだことがありますか ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ	
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われていますか	いいえ	はい	社会参加
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ	
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ	

右側の欄に○がついた項目は要注意です。次頁のアドバイスをご覧ください。

栄養のアドバイス

からだづくりの源は、自分が食べる毎日の食事です。



- 1日3食しっかり食べましょう。
- 特に筋肉量の維持に重要な肉・魚・牛乳・卵・牛乳などのたんぱく質は意識してきちんと摂りましょう。
- 噛んで食べられていますか？
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口腔ケアしましょう。

運動のアドバイス

高齢になっても運動で骨や筋肉は鍛えることができ、
ロコモ*1 やサルコペニア*2 を予防できます。



- 運動を習慣づけて、体力を保ちましょう。
- 自宅でできる簡単筋トレを行ってロコモを予防しよう。
- 今より、10分多くからだを動かしましょう。
- 運動教室などを利用して運動するのもお勧めです。

*1「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」

骨や筋肉、関節などの運動器が衰え、日常生活の立つ・歩く等の動作が困難になる状態

*2「サルコペニア（筋肉減少症）」

筋肉量が減少することで、筋力低下や身体機能の低下が起こること

社会参加のアドバイス

人とのつながりは、心と体が健康であるために大切な役割を持っています。
感染症対策をしながら、人とのつながり、関わりを続けられる工夫を考えてみましょう。



- 家族や友人と電話でもつながり続けましょう。
- 手紙やメール、SNSを活用してみましょう。
- 会って会話をするときには、マスクを着けて、できるだけ2m（最低1m）離れましょう。
- 手洗い、消毒、3密回避などの基本的な感染症対策も忘れずに！