

2月

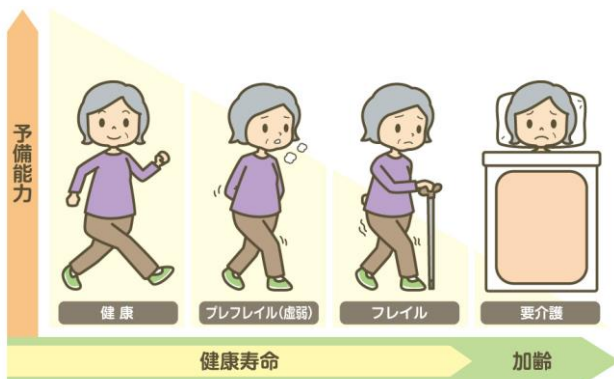
健康・栄養だより

2月1日は「フレイルの日」
予防対策を意識して、健康寿命を延ばそう！



フレイルって何？

→健康な状態と、介護が必要な状態の中間のこと。
加齢とともに身体の力や心のはたらきが弱くなり、
疲れなったり、転倒しやすくなる状態です。
この段階から対策をすることで、進行を遅らせたり、
元の状やすく態に戻したりすることができます。

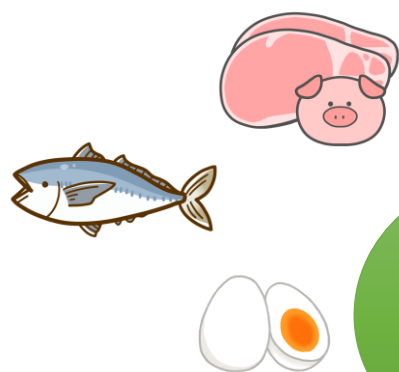


自分の状態をチェックしてみましょう。

- 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった。(握力：男性28kg、女性18kgより低い)
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1度もしていない。

→ **1つでも当てはまる人**は、フレイル予防のポイントを意識しましょう！
3つ以上当てはまる人は、すでにフレイル状態です！

～ 食生活でできるフレイル予防のポイント ～



1日3食
バランス
よく食べる

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの
良い食事は、筋肉や体の機能を支える
栄養をしっかり取る基本です。

たんぱく質
をしっかり
摂る

噛む力、
食べる楽し
みを大切に



筋肉量の維持は、
フレイル予防の大きな要素です。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などの
たんぱく質を、毎食取り入れましょう。

口の機能(かむ力や飲み込む力)は
栄養摂取にも関係します。
硬すぎない食材や工夫した食べ方で
楽しく食べることも予防のポイントです。

→食生活予防に加えて、適度な運動(散歩・体操)や
人との交流や活動を組み合わせることで効果があります！

