

長生きのヒケツ！

フレイル予防に取り組みませんか？

健康寿命を延ばすカギは「フレイル予防」です。フレイル予防の3本柱「運動・社会参加・栄養(食事・口腔)」を実践し、いつまでも自分らしい生活を続けましょう。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

Q.フレイル予防はいつから始めればいいの？

A.若いころから意識しておき65歳ごろから本格的に始めましょう

👉64歳までは生活習慣病の予防と管理に気を配りましょう。

👉65歳からはギアチェンジ！適切に生活習慣病を予防しながら、フレイル予防を始めましょう。

👉75歳からはフレイル予防をしっかり実践しましょう。



50歳～64歳

65歳～74歳

75歳～



目 標	生活習慣病の予防	フレイルの予防
食 事	取り過ぎに注意／野菜はしっかり	栄養不足に注意／肉・魚・卵はしっかり
運 動	エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
社会参加	セカンドライフの準備	積極的に社会参加
口 腔	歯周病の予防	かむ力・飲み込む力の維持

「持病の管理」も大切

- ▶持病の管理とともに、加齢による視力・聴力の低下等の身体変化もかかりつけ医に相談し、重症化させないことが大切です。
- ▶年1回の健康診査で病気や心身機能をチェックしましょう。

運動

いつまでも歩ける体づくり

生涯自分で歩くためには、ウォーキングに加えて筋トレが必要です

年だから足腰が弱るのは仕方ないと思っていたけど…



何歳になっても筋力は若返りが可能です

「ややきつい」と感じる程度の負担を筋肉にかけると、ゆるりとした運動が効果的です



1日10回×3セット

スロースクワット

- ①椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立つ
- ②「1,2,3,4」で上半身を前傾させ膝を曲げながら腰を落とす
- ③「5,6,7,8」で元に戻す

★膝はつま先より前に出さない

「しんじゅく100トレ」もおすすめです！



社会参加

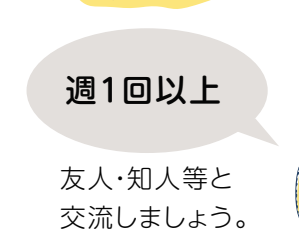
健康の秘訣は社会とのつながり

社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長くなります



1日1回以上

小まめに外出しましょう。



週1回以上

友人・知人等と交流しましょう。



月1回以上

楽しさ・やりがいのある活動に参加しましょう。

医療専門職チームがフレイル予防をサポートしています

保健師・看護師



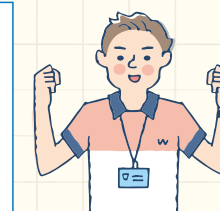
栄養士



歯科衛生士



リハビリ専門職



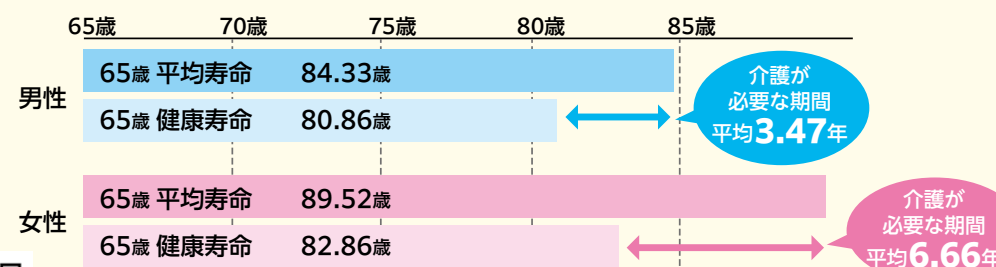
区では、フレイルのリスクが高い方への訪問事業や出張講座で、皆さんの健康づくりを応援しています。

健康寿命 ～健康寿命を延ばして、いつまでも自分らしく～

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できている期間です。

東京都では、「65歳健康寿命」という算出方法で、都内の自治体ごとの健康寿命の算出や比較ができるようにしています。

65歳健康寿命について詳しくは
東京都ホームページ(右二次元コード)へ
HP <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/65kenkou.html>



令和5年 新宿区民のデータ(要支援1以上を障害期間とした場合)
出典:東京都保健医療局「令和5年 都内各区市町村の65歳健康寿命」

栄養

高齢期は低栄養による『痩せ』に注意！

【食事】元気を維持する食生活のコツ

65歳以上の区民の約4人に1人が低栄養傾向です。

- 栄養バランスのよい食事を1日3食取りましょう。
- 定期的に体重を測定しましょう。体重が減ってきたら、食生活を見直しましょう。
- 積極的にたんぱく質を取りましょう。

「1日に必要なたんぱく質の量」は
[1.0～1.2g]×体重(kg)
(例) 体重50kgの人の場合は50～60g
★1食あたり20gずつに分けて取るのが望ましい

例

朝

たんぱく質 6.8g

- 食パン6枚切り1枚(60g)たんぱく質4.4g
- ロースハム1枚(15g)たんぱく質2.4g

ちよいと足し

- ツナ(カツオ)油漬けたんぱく質6.1g
- スライスチーズ1枚(18g)たんぱく質3.9g
- 牛乳(180g)たんぱく質6g

たんぱく質16gアップ 合計22.8g

昼

たんぱく質 8.3g

- わかめゆでうどん(240g)たんぱく質5.5g
- かまぼこ2切れ(25g)たんぱく質2.8g

ちよいと足し

- 卵1個たんぱく質6.0g
- 冷やっこ絹ごし(100g)たんぱく質5.9g

たんぱく質11.9gアップ 合計20.2g

夜

たんぱく質 14.7g

- ごはん茶碗1杯(150g)たんぱく質3.8g
- なめこみそ汁たんぱく質2.3g
- しょうが焼き豚ロース薄切り(50g)たんぱく質8.6g

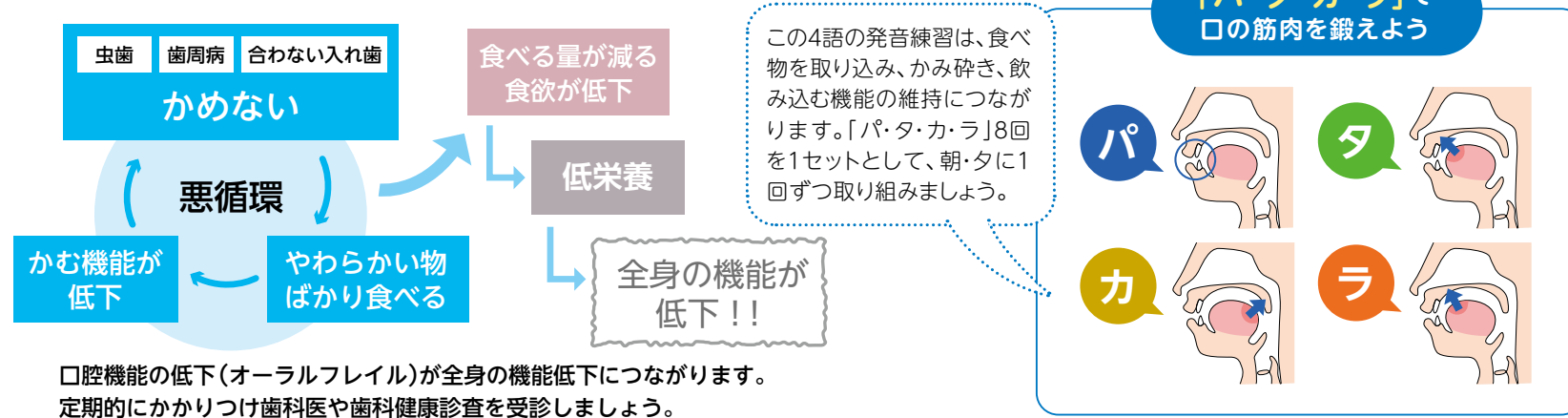
ちよいと足し

- 納豆(40g)たんぱく質5.8g
- しらす(大さじ1と1/2)たんぱく質2.0g
- 油揚げ(1/4枚)たんぱく質1.2g

たんぱく質9gアップ 合計23.7g

【口腔】元気の源はしっかりかんで食べる力！

「むせ」「食べこぼし」「滑舌の低下」「歯の数の減少」など、口の周りのささいな衰えは、フレイル進行の前兆です。日常的な口腔ケアで、歯を保ち、よくかめる口を維持しましょう。口や顎を動かす咀嚼筋や舌を鍛えることが大切です。



ご自宅に伺います！

「元気アップ訪問相談事業」を行っています。低栄養等の改善のため、医療専門職チームがご自宅を訪問し、一人一人の生活に合わせた効果的なフレイル予防策を提案します。健診結果等に基づき対象の方には個別にご案内をお送りします。

地域の仲間と一緒に！

「出張！フレイル予防元気アップ講座」で学べます。地域の集まりやグループに講師が伺います。5名以上で申し込みます。



HPで詳しく