

# 長生きのヒケツ!

フレイル予防に取り組みませんか?

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。

「持病の管理」も大切



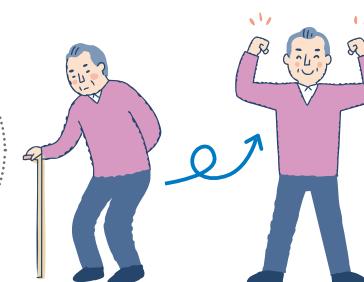
- ▶持病の管理とともに、加齢による視力・聴力の低下等の身体変化もかかりつけ医に相談し、重症化させないことが大切です。
- ▶年1回の健康診査で病気や心身機能をチェックしましょう。

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…



1日10回 ×3セット

- スロースクワット**
- 椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立つ
  - 「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
  - 「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!

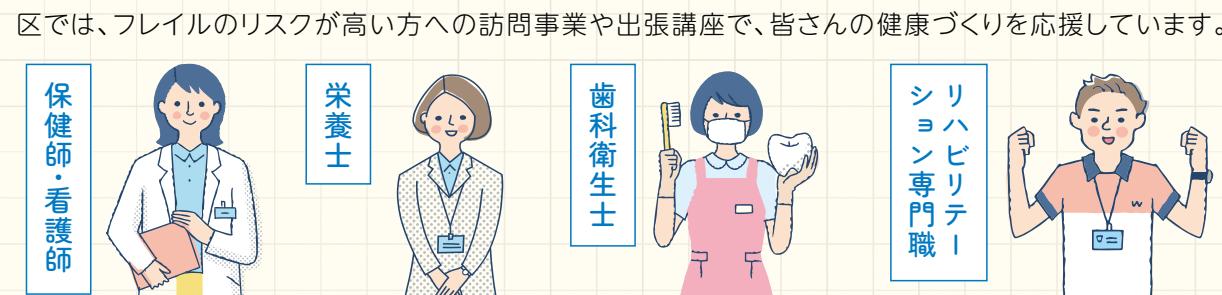
社会参加

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



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

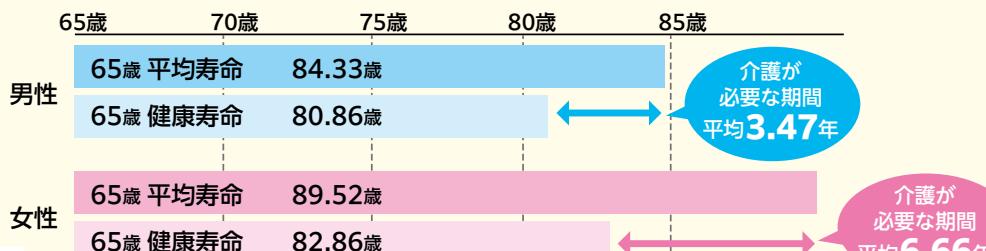


健康寿命を延ばすカギは「フレイル予防」です。フレイル予防の3本柱「運動・社会参加・栄養(食事・口腔)」を実践し、いつまでも自分らしい生活を続けましょう。

【健康づくり課 健康づくり推進係】(5273)3494

## 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なります。
- 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
- <https://www.hokenriyo1.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  $[1.0 \sim 1.2 \text{g}] \times \text{体重(kg)}$

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)



昼

(たんぱく質  
8.3g)

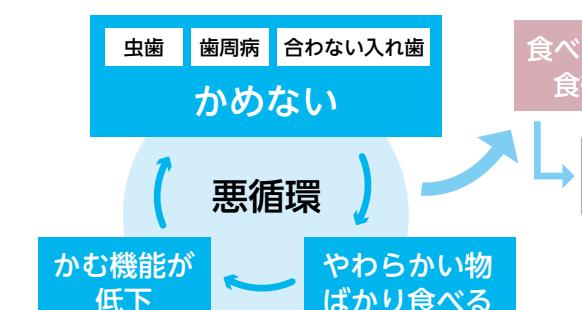


夜

(たんぱく質  
14.7g)

〔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。



食べる量が減る  
食欲が低下

低栄養

全身の機能が  
低下!!

かめない

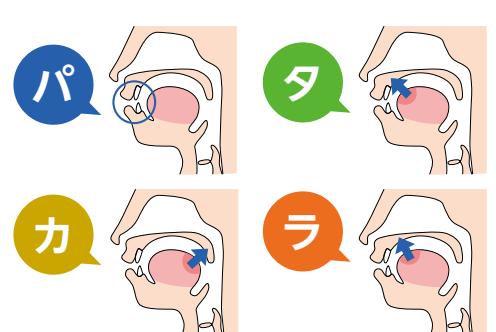
悪循環

かむ機能が  
低下

やわらかい物  
ばかり食べる

この4語の発音練習は、食べ物を取り込み、かみ碎き、飲み込む機能の維持につながります。「パ・タ・カ・ラ」8回を1セットとして、朝・夕に1回ずつ取り組みましょう。

「パ・タ・カ・ラ」で  
口の筋肉を鍛えよう



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