

元気で長生きのヒケツ!

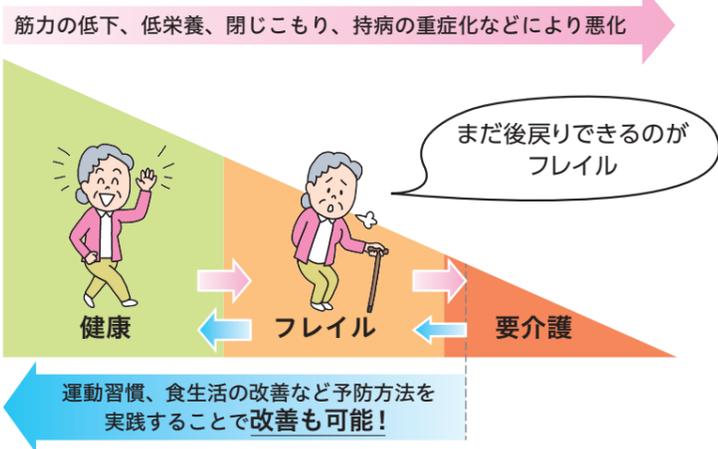
☆“フレイル”って何?

人生100年時代、高齢期になると、病気だけでなく心身の加齢変化へ注意を向けることが大切です。そこで気を付けたいのが「フレイル」

フレイル(虚弱)とは

加齢にともない心身の活力が低下した状態のことで、放置すると要介護になる可能性があります。

フレイルは**予防が可能**です。フレイルに早めに気づいて予防方法を実践することで、改善することも可能です。



健康長寿を実現する フレイル予防の『3本柱』



この3つを毎日の生活の中で実践しましょう。

加えて「持病の管理」も大切!

- ▶ 年1回の健診や歯科健診で病気や心身機能をチェック
- ▶ 持病がある人は、定期的にかかりつけ医を受診して重症化させないことが大切
- ▶ 自己判断での服薬の調整や中止は危険です。薬の数が多く副作用が心配な場合は、主治医やかかりつけ薬局の薬剤師に相談を!
- ▶ インフルエンザや肺炎球菌などの予防接種を受け感染症を予防

今すぐできる! 簡単フレイルチェック

まずは
チェックして
みましょう



▶ 全ての回答が左側の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

右側に○がついたら

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	いいえ	はい
	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

予防の柱①
運動
を実践

栄養(食・口腔)	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	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

予防の柱②
栄養
(食・口腔)
を実践

社会参加	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

予防の柱③
社会参加
を実践

喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
----	---------------	---------------	-------

認知機能	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されていますか	いいえ	はい
	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

気になることがあれば高齢者総合相談センターや保健センターにご相談ください

心	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
---	----------------	------------	------------

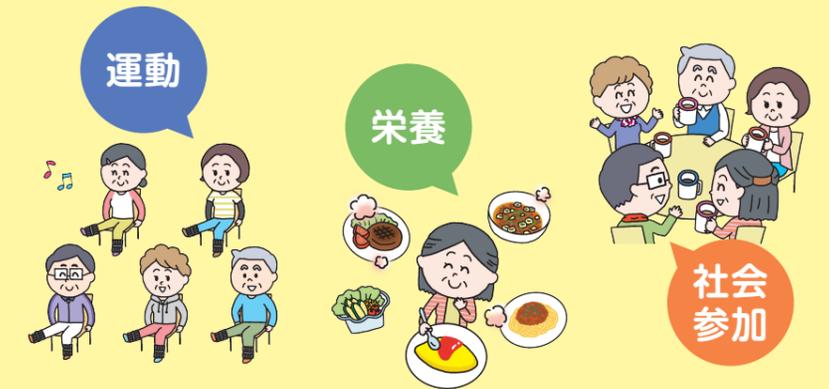
	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

全て左側に○がついた方も、フレイル予防に取り組みましょう。

フレイル予防で 元気アップ!

学んで・知って・実践しよう

シニアの方
必見!!



令和5年度スタート

医療専門職チームがフレイル予防をサポートします

無料



効果的な
フレイル予防を伝授

▶ フレイル予防を出前講座で学べます! 地域の集まりやグループに講師が伺います。5名以上でお申し込みいただけます。

お一人おひとりの
生活にあわせたアドバイス

▶ 低栄養など改善のための「個別支援プログラム(3か月・訪問型)」を実施します。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。

お問い合わせ先
編集・発行

新宿区健康部健康づくり課

電話 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930

監修
新宿区高齢者の保健事業と
介護予防の一体的実施検討会

年1回の健診で、病気や心身機能のチェックもしましょう。

1 運動

いつまでも歩けるカラダづくり

何歳になっても筋力は若返りが可能です

年だから足腰が弱るのは仕方ないと思ってたけど…

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。



筋トレで筋力をしっかり維持

筋肉に「ややきつい」と感じる程度の負荷をかけるゆっくりとした運動が効果的です。

高齢期こそ筋トレが大切

自宅で気軽に 階段の上り下りを楽にする

スロースクワット
→1日10回×3セット



- 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、腰を落とす
- 3 5,6,7,8で元に戻る

※安定した椅子で
※膝はつま先より前に出さない



週1、2回 仲間と一緒に

一人で続かなくても、仲間となら続けやすい！区内には、筋トレ・体操に取り組む会やグループがたくさんあります。

しんじゅく100トレ

体力に合わせて取り組める筋力トレーニングです。筋力が付くと体が軽く、動くことが楽になります。

▼動画はこちら



新宿いきいき体操

「平成新宿音頭」をアレンジした曲に合わせて体を動かします。気軽にできる介護予防体操です。



▼動画はこちら



意識して毎日ウォーキング

有酸素運動で心肺機能を高めましょう。習慣化のために、歩数を記録するのもおすすめです。

1日5,000歩を目指そう！

先着順で
もらえます！

新宿区では、歩数に応じてポイントをためて素敵なプレゼントが当たる「健康ポイント事業」を実施しています。詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。



ラジオ体操など様々な体操やスポーツも、体力アップにつながります。掃除など日頃の家事も「運動」になります。

2 栄養 食・口腔

元気を維持する食生活のコツ

これまでは食べすぎに注意してきたけど…

これからは低栄養が心配です

体重が減ってやせてくることは、栄養不足のサインです。元気を維持するために、低栄養を予防しましょう。



新宿区民のデータ
65歳以上の約4人に1人が低栄養傾向

高齢期は低栄養による「やせ」に注意！

低栄養になると…

- 筋肉量・筋力が減少する
- 病気にかかりやすくなる
- 骨折の危険が高まる
- 気力がなくなる

身長	体重	身長	体重
140cm	39kg以下	160cm	51kg以下
145cm	42kg以下	165cm	54kg以下
150cm	45kg以下	170cm	58kg以下
155cm	48kg以下	175cm	61kg以下

→あてはまる方は、低栄養が疑われます

いろいろ食べて栄養バランスアップ！

毎日食べたい10品目のリストです。毎日7品目以上を目指しましょう。10品目を「さあ、にぎやかにいただく」の合言葉で覚えましょう！

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳乳製品	や 野菜	か 海藻
い いも	た 卵	だ 大豆製品	く 果物		

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

積極的にタンパク質をとろう

足りていますか？

1日に必要なたんぱく質量 $[1.0\sim1.2g] \times \text{体重}(kg)$
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安	豚ロース肉(焼き)	鮭(焼き)	卵	牛乳	納豆
これでたんぱく質合計約53g					
	50g (約13g)	70g (約20g)	50g (約6g)	180g (約6g)	50g (約8g)

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より計算

3 社会参加

健康の秘訣は社会参加



社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長いことがわかっています。

健康寿命をのばす活動頻度

1日1回以上 外出しよう	週1回以上 友人・知人など 交流しよう	月1回以上 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

出典:東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

- ▶ 外出は、買物や散歩など、どんな用事でも社会参加につながります。
- ▶ 社会貢献活動などへの参加もおすすめです。

たくさんある！新宿区内の通いの場

しんじゅく健康長寿ガイドブック

運動・体力づくり、趣味・交流などの分類から教室や講座などを検索できます。

▼検索はこちら



さがせる新宿

新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイトで通いの場を検索できます。

▼検索はこちら



元気の源はしっかりかんで食べる力

「むせ」や「食べこぼし」、「活舌の低下」、「歯の数の減少」など、口のまわりの「ささいな衰え」は、フレイル進行の前兆といわれています。



口腔ケアやえん下体操で、かむ力・のみこむ力を守ろう

- ▶ 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。
- ▶ 口やあごを動かす咀嚼筋や舌を鍛えることが大切です。

「パ・タ・カ・ラ」で口の筋肉を鍛えましょう。

新宿ごっくん体操

食べる機能の衰えを予防するえん下体操です。口をしっかりと動かして、歌うだけでも効果があります。



▶ 動画はこちら

