

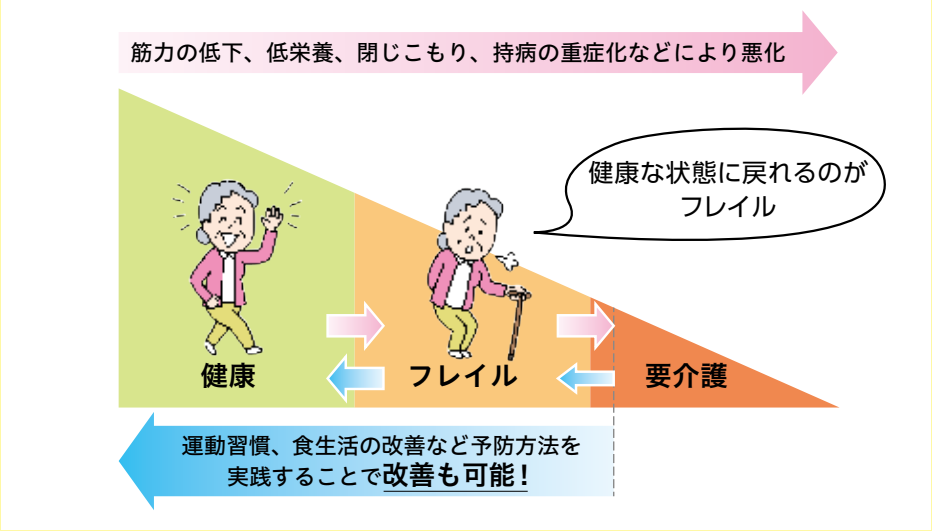
# 元気で長生きのヒケツ！

## ☆ “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』

- ① 運動
- ② 栄養（食・口腔）
- ③ 社会参加

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等に相談し、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<br>*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<br>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 |

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

|  |                         |                   |                     |
|--|-------------------------|-------------------|---------------------|
|  | あなたの現在の健康状態はいかがですか      | よい<br>まあよい<br>ふつう | あまり<br>よくない<br>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                 |

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

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。

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。



# フレイル予防で 元気アップ！

シニアの方  
必見!!

学んで・知って・実践しよう



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

保健師・看護師 管理栄養士 歯科衛生士 リハビリテーション専門職

- 効果的なフレイル予防を伝授 ▶ 「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「元気アップ訪問相談事業（3か月間）」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

# 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

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たけど…



## 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。

# 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

定期的に体重を測定しましょう。普段から体重の変化に気をつけ、体重が落ちてきたときには、食事が少なくなっていないか振り返ってみましょう。

## 積極的にタンパク質をとろう

1日に必要なたんぱく質の量  $[1.0 \sim 1.2g] \times \text{体重 (kg)}$   
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安

これでたんぱく質合計約53g

※表中の数字はおおむねの食材の重さ(含有たんぱく質量)

| 豚ロース肉(焼き)  | 鮭(焼き)      | 卵         | 牛乳         | 納豆        |
|------------|------------|-----------|------------|-----------|
|            |            |           |            |           |
| 50g (約13g) | 70g (約20g) | 50g (約6g) | 180g (約6g) | 50g (約8g) |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より計算

## 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。

# 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」、「滑舌の低下」、「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。



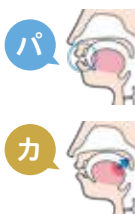
## 口腔ケアやえん下体操で、かむ力・のみこむ力を守ろう

- ▶ 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やく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

