

フレイル予防

♪むくげ健康だより♪

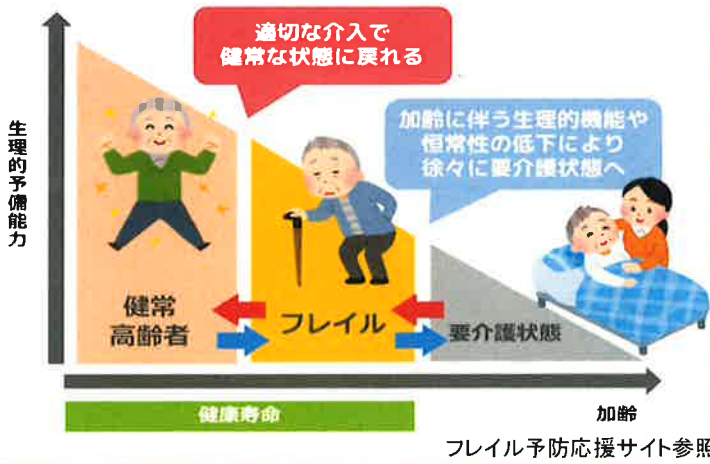
～楽しく長生き♪～

皆さんは「フレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？近年、日本の医療・介護は住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来るよう、様々な取り組みを行っています。今回はその一助となるフレイル予防についてご紹介いたします。

発行：
介護老人保健施設 むくげのいえ
足立区西新井本町1-25-36
電話番号：03-5838-0788
ホームページ：mukugenioie.com

フレイルって何？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。



フレイル予防3つの柱

フレイル対策のかなめは、**栄養**(多様な栄養摂取)・**体力**(習慣的な運動)・**社会参加**(活発な外出・地域活動への参加)の3つに集約されます。年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。若いころから始めて、習慣化することが大切です。

フレイル予防の三つの柱



毎日少しの筋トレから

骨や筋肉を維持するためには、散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

歩行運動

散歩・ウォーキングなど
週に**150分以上**

(一日平均20分程度)
10分歩くと約1000歩



筋力運動

スクワット・かかと上げなど
週に**2回以上**

立ち座りをゆっくり
繰り返します

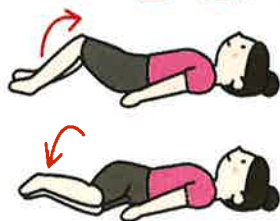
目安は
**10回～
20回**



ストレッチ

体操・ストレッチを
週に**2回以上**

両膝をくっつけたまま
左右につくりと倒す



毎日食べたい10食品群

多様な食品をきちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

さ さかな 干物や加工品 いか、えび、かに	あ あぶら 加工品、バター ドレッシングなど	に にく ウインナー、 ベーコンなども
ぎ 牛乳 チーズなどの 乳製品も	や やさい 緑黄色野菜を たっぷり	か 海藻 のりやひじきなど 乾物も
い いも ふかして おやつ代わりに	た たまご いり卵などで 少量でも	だ 大豆 豆腐や 油揚げなども
く 果物 朝食、デザート ドライフルーツも	さあにぎやか いただく	

10食品群から1群で1点
毎日**毎日7点以上**目標