



あなたの大切な人は大丈夫?

すぐに始めよう！フレイル対策

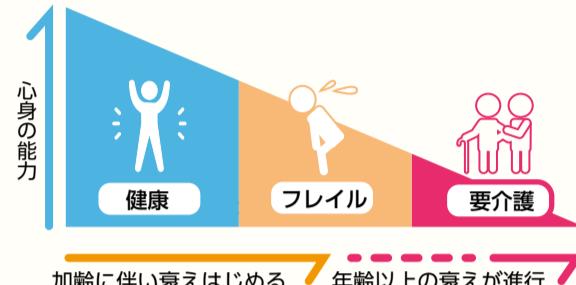
問合せ／介護保険課(048-424-5186)

ID 0131772

フレイルとは？

加齢と共に筋力や認知機能などが低下した、「健康」と「要介護」の間の状態のことです。

若い頃から健康に対する意識を持ち、心身の変化に早めに気付いて対応することで、健康な状態に戻ることができます。



働き世代も要注意！

働き世代(20～65歳)でも運動量の低下などにより、フレイル予備軍の人が増加しています。

若い頃から健康的な生活習慣を心掛けることが重要です。健康で元気な老後を送るために、運動や食生活を見直し、できることから改善していきましょう。



今の状態をチェックしてみよう！

- 半年で2kg以上体重が減っている
- 軽い運動・体操をしていない
- 何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる
- 物をよく落とす・しっかりつかまることができない
- 以前より歩くのが遅くなった

- が1～2個 … フレイル予備軍
- が3個以上 … フレイルの疑いあり



生活を見直して、対策をしてみましょう！

今すぐできる！フレイル対策

継続的な運動

ストレッチやウォーキングなど体を適度に動かすことで、筋力を維持できます。



栄養バランスのよい食事

様々な種類の食品を摂り、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。体力を維持し、病気になりにくい体になります。

簡単！フレイル予防レシピ



カルシウム、ビタミン、たんぱく質が豊富に含まれており、骨粗しょう症予防にもつながります。

厚揚げのチーズ焼き

材料 (2人分)

厚揚げ……………1枚(200g)
長ねぎ……………約10cm(10g)
釜揚げしらす ……大さじ2
かつお節……………小パック1袋
しょうゆ……………小さじ1/2
スライスチーズ (溶けやすいもの)… 2枚

◀ レシピの動画を公開中！
(YouTube市公式チャンネル)ほかにもレシピいろいろ♪
◀ 詳しくはこちら

作り方

- 1 厚揚げは薄く横半分に切る
- 2 みじん切りにした長ねぎとしらす、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせる
- 3 切り口(豆腐の面)を上にした厚揚げに2をのせる
- 4 3の上にスライスチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く

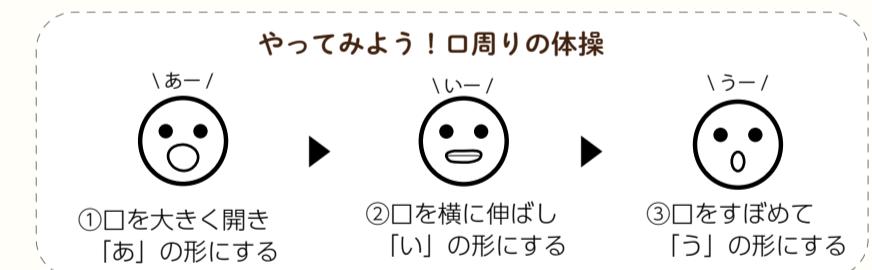
社会参加

社会とのつながりを持つことで、認知機能の低下を抑制することができます。

友人と会話を楽しむ
趣味を見付けて外出する

お口のケア

歯磨きや歯科検診で、口の中の健康を維持しましょう。口の体操でかむ力など口腔機能を維持し、誤嚥などを防ぐことができます。



やってみよう！口周りの体操



①口を大きく開き「あ」の形にする



②口を横に伸ばし「い」の形にする



③口をそばめて「う」の形にする

＼フレイル対策をもっと知りたい方はこちら／

介護予防ガイドブックの活用を

公共施設でも配布中

介護予防ガイドブックはこちら▶
◀ 詳しくはこちら