



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・しっかりと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。

やってみよう！自宅で簡単スクワット

- ①イスの背もたれをもつ
- ②足を肩幅程度に広げる



- ③おしりを後ろに引きながらしゃがむ
- ④ゆっくり立ち上がる



※①～④を10回繰り返す。

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

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



◀レシピの動画を公開中！
(YouTube市公式チャンネル)



ほかにレシピいろいろ♪
◀詳しくはこちら

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



趣味を見つけて
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口をすぼめて「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

自身の健康状態を振り返るためのチェックリストや、今すぐ生活に取り入れることができるポイントを掲載しています。

公共施設でも配布中



介護予防ガイドブックはこちら▶

