

健康長寿の“鍵”は…



フレイル予防に取り組もう!

フレイルとは?

日本語に訳すと、「虚弱」という意味です。加齢に伴い、筋肉や心身の活力（身体的機能や認知機能）の低下がみられる状態のことです。



しっかり
食
べて

フレイルサイクルを断ち切るためにも 低栄養に気をつけましょう！

● バランスのとれた食事をするのが大切です。
1日3食**主食**・**主菜**(魚、肉、卵、豆腐など)・**副菜**(野菜、海藻、きのこなど)をそろえてしっかり食べましょう！

毎食**2品**は食べよう。



毎食**1品**以上食べよう。



毎食**1品**は食べよう。

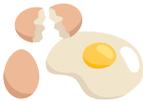


毎日欠かさず食べよう。



● 食品にかたよりがいいかチェックしてみましょう！

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
ほぼ毎日食べている場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で
合計点を出します。

① 肉 	点	⑥ 緑黄色野菜 	点
② 魚介類 	点	⑦ 海藻類 	点
③ 卵 	点	⑧ いも 	点
④ 大豆・大豆製品 	点	⑨ 果物 	点
⑤ 牛乳・乳製品 	点	⑩ 油を使った料理 	点

**7点以上を
目標に！**

点数が高いと身体機能が
低下しにくいと
言われています。



あなたの点数は？ …… ➔

点



おいしく食べられる 歯を維持するために…

歯ブラシ

交換の目安は
1ヶ月!!

ブラッシングの重要ポイント

みがき残しが
多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

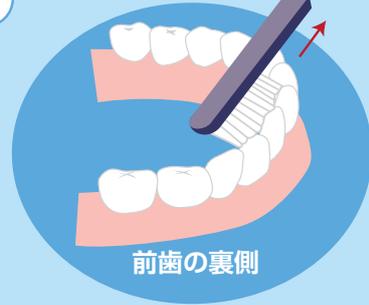
歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目



歯の外側



前歯の裏側

■ ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。
- 義歯も同じようにブラッシングする。

[参考]財団法人 8020推進財団

予防するためには、歯と口の定期的(年に1~2回)な管理が大切!
まずは、歯科医院を受診してみましょう!



外出、スポーツなどで身体を動かすことで 食欲も増します。

- 日常生活の中でもできる活動を積極的にしましょう。
炊事、洗濯、掃除、階段昇降、ラジオ体操など

※平成30年度国民健康・栄養調査結果

全国歩数平均値(65歳以上)	男性5,417歩/日	女性4,759歩/日
(目標値(65歳以上))	男性7,000歩/日	女性6,000歩/日



人との交流を楽しむことで美味しく 食べられるようになります。

- 通いの場、健康グループ、ボランティアに参加
- 親しい人との食事会や趣味を生かした活動
- 声を出して本や新聞を読む など

●あなたのリスク度を調べてみましょう！

知らず知らずのうちに、体が弱っていませんか？

チェックの入った項目の生活を見直すことでフレイル予防できます！

身長と体重から
交差する部分の
色をチェック！

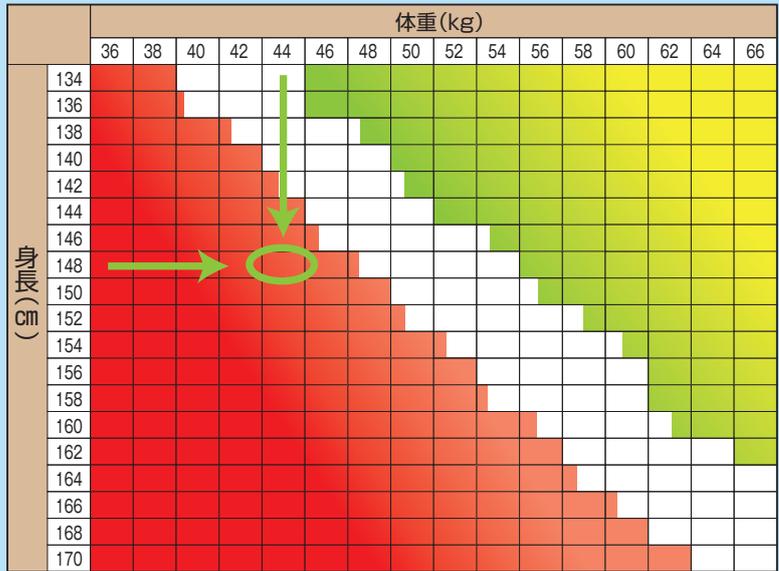


からだのチェック

あてはまる項目に✓を付けましょう。

- 1日3食食べていない
- 6ヶ月間で体重が2~3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 握力が低下した
- 外出しなくなった、人との交流が減った

3つ以上当てはまると
フレイルかも…

日本人の食事摂取基準(2020年版)
65歳以上目標数BMI21.5~24.9参考に作成

体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。
毎月1回上の表で確認しましょう。**赤色に近づいたら、フレイルに注意**です。
(赤色にあてはまる方は**やせ傾向**、黄色にあてはまる方は**肥満傾向**です。)

大田圏域で健康長寿につながる活動をしているグループを紹介します。

大田市 男の料理教室



川本町 ストレッチ&ヨガ教室



邑南町 中野球友会



美郷町 雪田地域運動教室

