

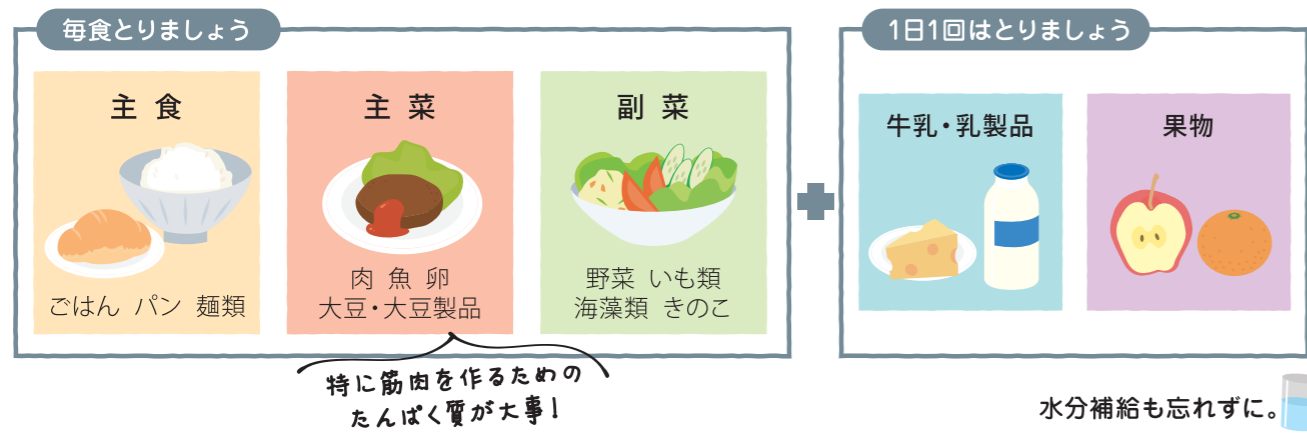
# フレイルを予防するために、日々の習慣を見直しましょう

## 食生活の見直しを！

○やせ型の方は健康を害するリスクが高いです。  
BMIは少なくとも**21.5以上**を維持できるようにしましょう。

BMIの計算式：  
体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]

○バランスのとれた食事を毎日3食しっかりととりましょう。



## オーラルフレイル（歯や口の中の衰え）にも注意！

口腔機能障害は全身疾患につながる可能性があります。前ページのお口の体操に加え、次のことも意識しましょう。

- ・デンタルフロスなども利用して毎日の歯磨き
- ・義歯は必ずはずしてお手入れ
- ・半年に一度は定期健診で口の状態を確認



日進市  
歯と口腔の健康づくり

## 家族や友人との支えあいが大事！

つながりが少なくなると心の健康を損ないがちです。人と電話したり、会って話したりすることで心身の活性化、認知症予防にもつながります。つどいの場合もご利用ください。



## ちょっとした意識で健康を保とう

生活リズムを整えよう  
体を動かそう  
年に1回は健康診断を受けよう（市の健診を利用しましょう。）  
持病がある人は定期的な通院を



## 【フレイル予防についてもっと知りたい人へ】

「食生活」「口腔体操」「本山式筋トレ」のDVDを貸出します（令和4年2月末まで）。

- 貸出場所：保険年金課、保健センター、各福祉会館、各地域包括支援センター（中部・東部・西部）
- 貸出期間：2週間以内
- 対象：市内在住の人、地域の活動団体
- 申し込み：所定の申込用紙に必要事項を記入し、各施設に提出してください。

まだ大丈夫と思っている  
そこのあなたへ

子どもから大人まで全世代必見！



# 今からのフレイル予防が重要です！

## フレイルを知っていますか？

フレイルとは、年をとることにより、心身が衰えた状態のことです。「健康」と「要介護」の中間の段階とされています。年をとればだれもがフレイルになるというわけではありません。日頃の生活習慣を見直し、予防しましょう。

若い人も注意！日頃の生活習慣が影響します。

## フレイルになると…

病気に  
かかりやすく、  
こじらせやすくなる



転倒して  
打撲や骨折する  
リスクが高まる

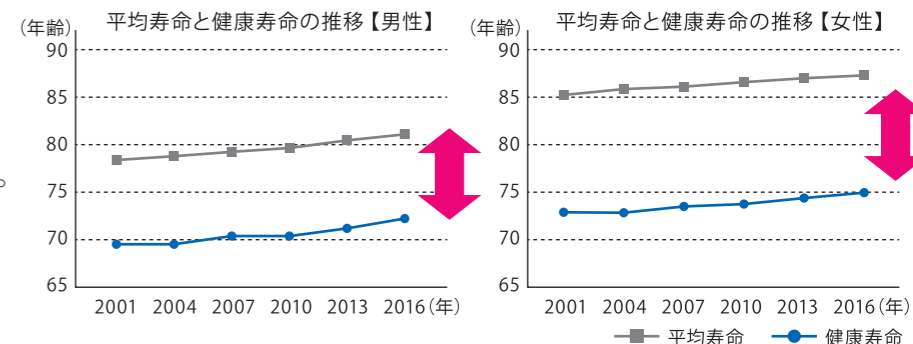


将来、  
介護が必要な状態に  
なりやすくなる



## 健康寿命が短くなる

健康寿命とは、自立した生活ができる期間のこと。平均寿命との差（日常的に介護を必要とする期間）は**約10年**。



【出典】厚生労働省 令和2年版厚生労働白書—令和時代の社会保障と働き方を考える 図表1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移

→予防するには **日頃の生活習慣への意識・継続が不可欠**。

## 簡単フレイルチェック

- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 運動量が減った

1、2項目あてはまる人  
…… **フレイルの前段階**  
3項目以上あてはまる人  
…… **フレイルの疑い**

でも予防ってどんなことすればいいの？  
次のページからチェック！  
親子でできる運動もあるよ



CHECK!

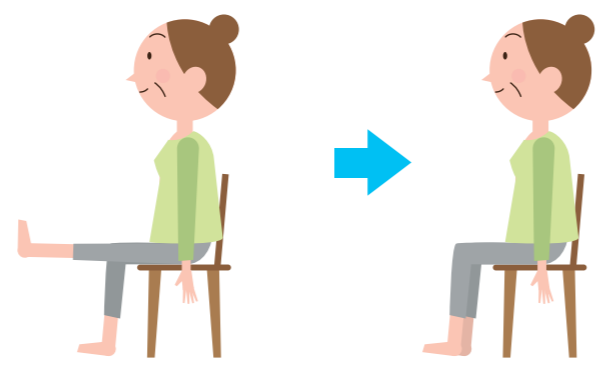
日進市



## 足上げ運動 (太もものトレーニング)

椅子に座ってゆっくりと膝を伸ばしきる  
→ 下ろす

左右 **10回** ずつ

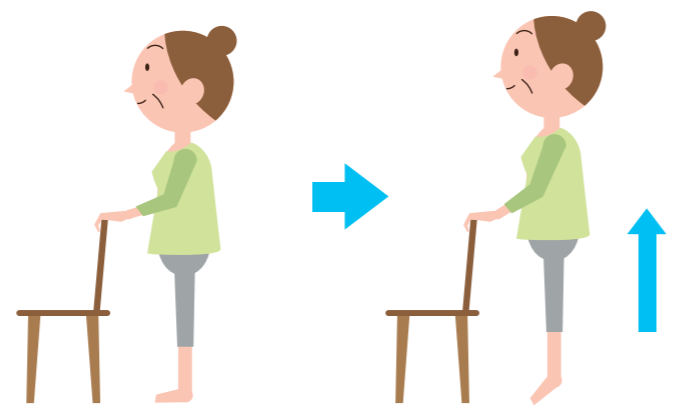


**POINT /**  
つま先は上に!

## かかと上げ運動 (ふくらはぎのトレーニング)

- ① 足を軽く開いて立つ
- ② ゆっくりかかとを上げて下ろす

**5秒**キープ × **10回**

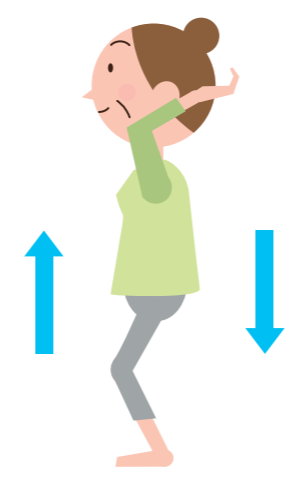


**POINT /**  
筋力がついてきたら  
片足でやってみてね!

## 簡単スクワット (下肢全体のトレーニング)

- ① 足を肩幅に開く
- ② 背中是一直にしたまま膝を曲げて腰を落とす

ゆっくり **5回**

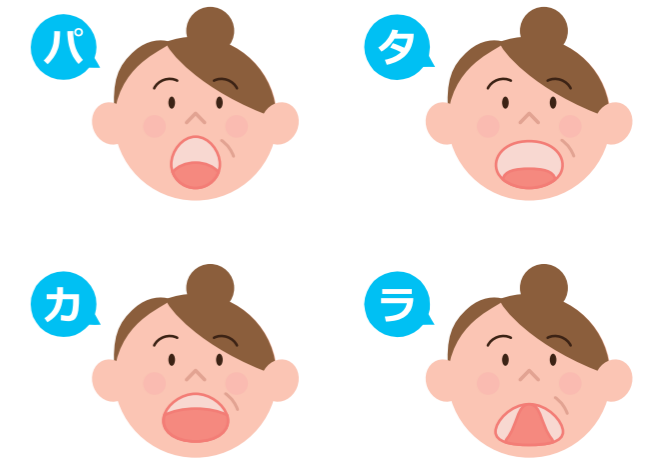


**POINT /**  
ひざがつま先より  
前にでないように

## パタカラ体操・ お口の体操

- ① 色々な速度ではっきり「パ・タ・カ・ラ」を発音する
- ② 舌を上下左右に動かしたり、口を閉じて頬を膨らませたりすぼませたりする

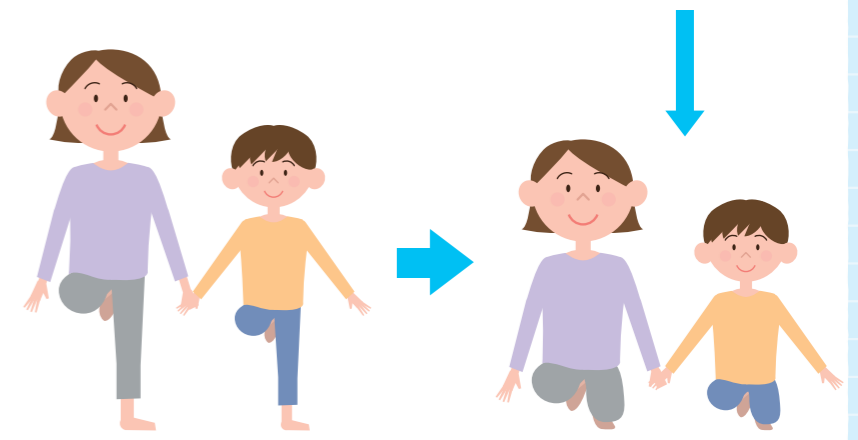
**POINT /**  
舌の動きを意識して



## 片足立ちバランス

- ① 手をつないで片足立ちになる
- ② そのままゆっくりしゃがむ
- ③ ゆっくり立ち上がる

**POINT /**  
1人でやるときは  
柱など、しっかりしたものに  
つかまってね



※難しいときは片足立ちで30秒キープでもOK!

## ～おまけ～ グーパージャンプ

- ① 親は膝を伸ばして座り、足を開閉する
- ② 子どもは向かい合わせになり、親と手をつないでジャンプする



親子や友達とやってみてね