

もし弱ったら  
親の世話まで  
できるかな…

自分の世話で  
家族に迷惑は  
かけたくない

働き盛りの  
年齢で予防は  
早すぎない？

1人きりで  
過ごす時間が  
増えてるかも

40代からの

# フレイル 予防

活力低下は衰えが  
始まっているサイン!!

フレイルとは…

加齢に伴う心身の弱まりから陥る  
「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。  
要介護になってからの回復は困難なため、  
フレイル予防の必要性にいち早く気づき  
効果的な取り組みを習慣づけることが大切です。

健康

予防で元に戻せる

フレイル

戻すのは困難

要介護



加齢による筋力・



活力の低下



お問い合わせ、相談は各地域包括支援センターへ▶



# ただ長生きするだけじゃない。元気で自分らしく生きていく。

元気で自分らしく生きていく。

予防の  
キーワードは

**3**つの  
アクション!



運動

社会参加

栄養

大事なのは  
意識して体を動かし  
「筋力を付ける」

じっとしている時間を減らし、毎日の運動量を増やすことが大切です。散歩やウォーキングなどの歩行運動に加えて週に2日以上筋力運動にも取り組みましょう。

体が強くなると  
活動する元気が湧く

大事なのは  
家にこもらず外に出て  
「人と街と繋がる」

「閉じこもり」はフレイルの進行を早めます。自分が楽しい、やりがいと感じられる趣味やボランティア、社会活動を見つけて積極的に交流の機会を増やしましょう。

バランスの良い食事が強い体をつくる

大事なのは  
1日3食バランス良く  
「毎日食べる」

「年を取ったら粗食でいい」という思い込みは間違いです。偏った食生活による栄養不足を防ぐためにも毎日7種類以上の食品を食べよう心掛けましょう。

健康な歯を守り  
噛む力を維持する  
「口腔ケア」  
も大事!

元気に活動すると  
自然とお腹が空く



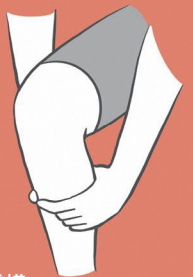
## 40歳を過ぎたあなたはフレイルチェック世代! 今すぐチェック☑

- イスから片足で立ち上がることができない
- 主食、主菜、副菜がそろった食事を1日1度も食べない
- 最近、意図せず体重が3kg以上減った。
- お茶や汁物を飲むとむせることがある。
- 以前に比べて歩くスピードが遅くなった。
- ここ1年以内で入院したことがある。
- 1週間に一度も外出しない。



### やってみよう! 指輪っかテスト

- ▶ 両手の親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでください。
- ▶ 指の輪よりも足が細くて、すき間ができる人は筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあります。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」