

菊の里地区福祉のまち推進センター

*** 介護予防 & フレイル対策をしよう！**

①生活リズムを整えよう！

生活リズムを整えよう

寝起きする時間や食事の時間などの生活リズムが乱れると、体調も悪くなります。毎日の生活リズムを整えましょう。



生活リズムを整えるポイント

- 朝起きたら朝日を浴びる
- 起床時間、就寝時間を一定に
- 適度からだを動かす
- 30分以内の昼寝も効果的

スクワット
10回を1日2セットが目安

運動

- 腰を後ろに下げないようにして上体を前傾しながら、ゆっくりとひざを曲げていきます。
- きついときは、ひざの曲げ方を軽めに、また椅子などに手を置きましょう。



体重をチェックしてやせすぎに注意

食生活

- 高齢期は「肥満」よりも「やせ(低栄養)」に注意が必要です。毎日体重をチェックしましょう。
- やせすぎかどうかは、BMIで調べることができます。

BMIの計算方法▶ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIの目安▼

年齢	やせすぎ	目標とする範囲	肥満
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を一部改訂)

「口腔ケア」を毎日の習慣に

口腔ケア

- 歯周病など歯や口の異常があると、その害は栄養状態や糖尿病などの病気、誤嚥性肺炎、認知症など全身に及びます。
- 予防のために大切なのが歯みがきなどの「口腔ケア」です。毎日行いましょう。



②健康・検診を忘れずに！

健診・検診を忘れずに

健診・検診には、病気や異常の発見だけでなく、心身の機能の衰えのチェックや持病の重症化を防ぐ目的があります。案内が届いたら必ず受けましょう。



検査結果のここに注目!

- 異常がある項目がないか
- 年々悪化している項目はないか
- 意図せず体重が2kg以上減っていないか
- 持病に関係する項目が悪化していないか

ひざの屈曲
左右10回ずつを1日2セットが目安

運動

- ひざがつま先より前に出ないようにして、片方のひざをゆっくりとできるだけ曲げ、3秒間ほど保ちます。
- ゆっくりと、足を元の位置に戻します。



主食・主菜・副菜をそろえる

食生活

- おもなエネルギー源となる「主食」、たんぱく質が多い「主菜」、ビタミンなどが豊富な「副菜」を毎食そろえましょう。
- 1日2食は主菜1皿、副菜2皿を目安とした食事をとりましょう。



歯科医院で定期的に歯科健診を

口腔ケア

- 毎日歯みがきをしていても、歯石などがたまってきます。半年に1度など、定期的に歯科医院を受診して、歯と口の状態をチェックしてもらいましょう。
- 歯や口、義歯などのチェックだけでなく、歯みがきや口の機能を保つための指導も受けられます。



③1日1回は外出しよう！ 散歩はいかがでしょう！

1日1回は 外出しよう

外出の機会が減ると、心身の機能が低下してきます。身体の活動量を増やすためにも、1日1回は外出しましょう。



外出する目的はなんでもOK!

- 食材の買い物
- 医療機関への定期通院
- 近所への散歩
- 友人・知人との会合

運動

フロントランジ

左右10回ずつを1セットが目安



- 両手を腰にあて、片脚を一步前に踏み出します。
- 3秒間かけてゆっくりとひざを前に曲げていきます。
- 3秒間かけてゆっくりとひざを伸ばし、一步前へ出した脚を元の位置に戻します。

※ふらつく場合は椅子や壁などに手をつけて行いましょう。

食生活

毎食たんぱく質をしっかり取る

- 筋肉の維持には、たんぱく質を毎食しっかりとることが大切です。たんぱく質は、主菜となる肉、魚、大豆食品、卵などに多く含まれます。
- さけ、卵黄、きのこ類などに多く含まれる「ビタミンD」も意識してとりましょう。



口腔ケア

1日1回は5分以上かけて口のなかを清潔に


- 毎食後の歯みがきで口のなかを清潔に保つことが、口腔ケアの基本です。
- 1日のうち1回は、5分以上かけてしっかり歯をみがき、徹底的にプラーク(歯垢)を落としましょう。



④熱中症に注意しよう！ 水分補給を忘れずに！

熱中症に 注意しよう

暑さがきびしくなるこの時期、高齢になるほど熱中症に注意が必要です。屋内でも熱中症になりやすいため、必ず冷房などで温度管理をしましょう。




熱中症予防ポイント

- こまめに水分をとる
- 室温は28℃以下が目安
- 外出時は涼しい服装で
- 検温など日頃の健康管理を

運動

足の横上げ

左右10回ずつを1日2セットが目安




- 両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立ちます。
- ゆっくりと脚を横に15～30cmほど上げて3秒ほど保ち、元の位置までゆっくり戻します。

食生活

定期的な水分補給を忘れずに


- のどが渇くより前に、定期的な水分をとりましょう。
- 「ひどくのどが渇く」など、脱水が疑われるときは、スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



口腔ケア

口腔機能を維持する「パタカラ体操」

- ゆっくり、はっきり「パ・タ・カ・ラ」と発音します。
- はじめはゆっくりと5回くり返し、つぎに速く5回くり返します。
- 食前などに、舌の動きを意識してはっきりと発音するようにしましょう。



⑦10種類の食品を毎日とってフレイル予防をしよう！
やってみよう！

10種類の食品を毎日とってフレイル予防

「高齢期は粗食でいい」は間違いです。筋肉量が落ちやすい高齢期こそ、しっかりと栄養をとり、やせすぎないことが大切です。次の10種類の食品を毎日とると、フレイルになりにくいことがわかっています。毎日多くの種類の食品をとるようにしましょう。

10食品のリスト

高齢期に不足しがちな動物性たんぱく質を多く含む食品

肉類	魚介類	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	果物	油脂類
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

1日にどのくらいとっているか、食生活をチェック!

1日1回でもとれば1点とし、合計何点になるかを計算します(食品摂取の多様性スコア)。10点に近づくほどフレイルの危険度が下がっていきます。**7点以上を目標**に、いろいろな食品をとるようにこころがけましょう。

あなたの合計点数は? 点

* 日替わり 献立表!

日	月	火	水	木	金	土
11 【昼食】 336kcal 揚げ豆腐の醤油あん／肉じゃが／小松菜のわさび和え／漬物 【夕食】 202kcal ほきの塩麴焼き／ビーフソテー／にんじんの甘酢サラダ／漬物	12 【昼食】 236kcal 鶏肉と冬瓜の煮物／ごぼうの甘辛炒め／白菜のなめ茸和え／漬物 【夕食】 272kcal 卵の中華炒め／生揚げと里芋の煮物／オクラのおかか和え／漬物	13 【昼食】 214kcal すり身焼き／ふろふき大根／胡瓜の酢の物／漬物 【夕食】 331kcal 豚肉のジンギスカン風／茄子の煮浸し／スパゲティサラダ／漬物	14 【昼食】 334kcal 豚肉の味噌焼き／きつたま芋の甘煮／いんげんの胡麻和え／漬物 【夕食】 179kcal ほっけの煮付け／ほうれん草の炒め物／春雨サラダ／漬物	15 【昼食】 324kcal 鶏のゴマ焼き／筍の土佐煮／ビーフンサラダ／漬物 【夕食】 402kcal ハヤシライス／コロツケ／大根サラダ／福神漬／くだもの	16 【昼食】 174kcal あじの塩焼き／じゃががコーン炒め／もやし海苔和え／漬物 【夕食】 337kcal 豚ときのこパスタ／炒め／うの花／ごぼうサラダ／漬物	17 【昼食】 236kcal ロールキャベツ／茄子とツナの炒め物／ピーマンの昆布和え／漬物 【夕食】 177kcal そいの野菜あんかけ／山菜とつきこんの炒め煮／チンゲン菜の辛子和え／漬物
18 【昼食】 345kcal 鶏肉のカレー焼き／切干大根の煮物／マカロニサラダ／漬物 【夕食】 252kcal さわらのみりん漬焼き／がんもの煮物／レンコン梅おかか和え／漬物	19 【昼食】 183kcal ほきのちゃんちゃん焼き／金平ごぼう／白菜とニラのナムル／漬物 【夕食】 298kcal チキンカツ／じゃが芋の煮物／ブロッコリータルタル和え／漬物	20 【昼食】 289kcal 麻婆豆腐／しゅうまい／キャベツサラダ／漬物 【夕食】 261kcal ゆで豚のぼん酢かけ／ふきの土佐煮／菜の花のピーナッツ和え／漬物	21 【昼食】 303kcal 鶏肉のみぞれ煮／茄子の生姜焼き／春雨の酢の物／漬物 【夕食】 220kcal ますのクリームソース／ピーマンと竹輪の炒め物／カリフラワーゆかり和え／漬物	22 【昼食】 265kcal さばの幽庵焼き／かぼちゃの小倉煮／白菜のおかか和え／漬物 【夕食】 372kcal 鶏肉の唐揚げ／大根とつみれ煮／ポテトサラダ／漬物	23 【昼食】 284kcal 豚肉の生姜焼き／レンコンのオランダ煮／春菊の白和え／漬物 【夕食】 236kcal 豆腐ステーキ／鶏ごぼう煮／ふきの酢味噌和え／漬物	24 【昼食】 352kcal さつまいもご飯／デミ煮込みハンバーグ／和風スパゲティ／ミモザサラダ／くだもの 【夕食】 234kcal たらのパン粉焼き／茄子のケチャップ炒め／小松菜サラダ／漬物
25 【昼食】 332kcal エビフライ／冬瓜の蟹あんかけ／かぼちゃサラダ／漬物 【夕食】 251kcal ポークソテーきのこソース／マッシュポテト／ほうれん草の辛子和え／くだもの	26 【昼食】 370kcal ポークカレー／玉子ロール ウィナー／海藻サラダ／福神漬／くだもの 【夕食】 199kcal ほきの甘酢ダレ／にんじんと卵の炒め物／もやしのザーサイ和え／漬物	27 【昼食】 221kcal 鶏と野菜の味噌煮／野菜のガーリックソテー／チンゲン菜の和え物／漬物 【夕食】 250kcal あじの漬焼き／大根の柚子あんかけ／マカロニサラダ／漬物	28 【昼食】 165kcal たらの韓国風焼き／レンコンの煮物／オクラのなめ茸和え／漬物 【夕食】 274kcal 松風焼き／ひじき炒め煮／春雨の中華和え／漬物	29 【昼食】 353kcal 豚肉の胡麻しゃぶ風／ごぼうとあさりの炒め物／ポテトサラダ／漬物 【夕食】 239kcal 高野豆腐のオランダ煮／野菜とイカの炒め物／春菊のピーナッツ和え／漬物	30 【昼食】 273kcal 鶏肉の山椒焼き／里芋の含め煮／菜の花のお浸し／漬物 【夕食】 221kcal さば大根／こんにやく味噌炒め／白菜のさっぱり和え／漬物	31

菊の里地区福祉のまち推進センター

*** 介護予防 & フレイル対策をしよう！**



1年間の健康づくり
介護予防&フレイル対策

「運動」「食生活」「口腔ケア」を実践しましょう！ 菊の里地区福祉のまち推進センター



*祝日改正や諸事情により、祝日・休日・行事が変更になる場合があります。

菊の里地区福祉のまち推進センター

次の3つとも自分の生活にうまく溶け込ませましょう！

健康長寿に向けて フレイル予防のための「3つの柱」



栄養
食・口腔機能
①食事
たんぱく質をとる、バランスよく、水分も十分口
②噛む力を維持するために
（定期的な歯科検診、
オーラルフレイル予防）

身体活動
運動、社会活動など
①たっぷり歩こう
（ひと駅ずから歩く、なるべく階段も）
②ちょっと頑張って筋トレ

社会参加
就労、余暇活動、ボランティアなど
①前向きに社会参加を
（おはかけの回数も増やそう）
②お友達と一緒にご飯を

**オーラルフレイル
予防も含む**

人とのつながり

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島精矢（作図）、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康がらぎNo.519

菊の里地区福祉のまち推進センター