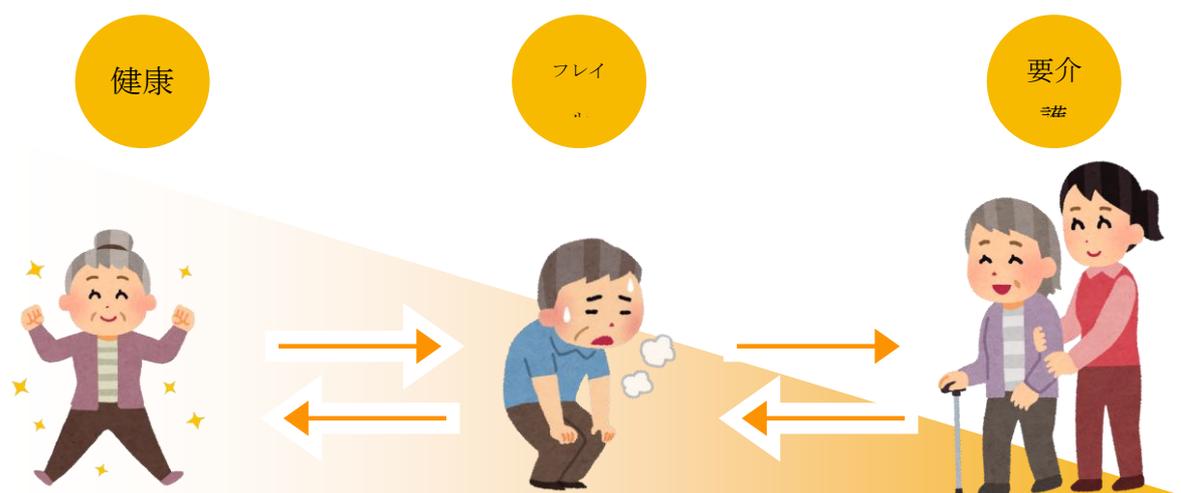


# フレイル予防で生き生き生活

## フレイルってなに？

加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになったりなど、「体力や心身の活力が低下したり、社会との関わりが希薄化した状態」のことです。ちょっとしたきっかけで要介護状態になりやすいと言われます。食事・運動・社会の取り組みで予防や改善ができる可能性があります。



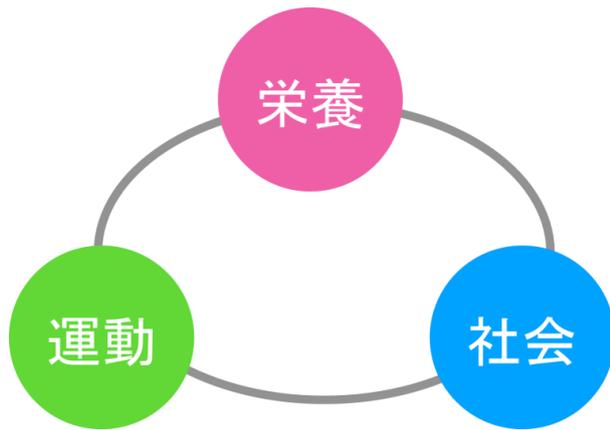
## フレイルの簡易チェック “イレブンチェック”

まずは下の 11 項目の質問にお答えください。

1.ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2.野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3.「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
4.お茶や汁物でむせることはありますか	いいえ	はい
5.1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6.日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7.ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8.昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9.1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10.自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11.何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

黄色の答えが増えるにつれて、フレイルの可能性が高まります！

## フレイル予防の3本柱



粗食はダメ！  
肉や魚もしっかり食べよう

しっかり身体を動かして  
筋力・歩行力を維持しよう

積極的に外出して  
いろいろな活動に参加しよう

イレブンチェックは、1～4が栄養、5～7が運動、8～11が社会参加についての質問項目です。3つの柱のうち、どこに問題があるでしょう。

それぞれの柱に対する予防をしましょう！

### 栄養

#### 食事・お口の健康

- ◇食事：タンパク質をとる。バランス良く、水分も十分に。
- ◇噛む力を維持：定期的な歯科受診。お口の体操をする。



### 運動

#### 身体活動・社会活動など

- ◇いつもの散歩で少し遠回り。なるべく階段を使う。
- ◇掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かす。

### 社会参加

#### 就労、余暇活動、ボランティアなど

- ◇積極的に社会参加。お出かけの回数を増やす。
- ◇お友達と一緒に地域行事へ参加する。



＜＜ 長寿科学振興財団 健康長寿ネットより ＞＞