

フレイル予防で健康寿命を延伸

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。(日本老年医学会が提唱) 多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルの兆候に早く気づき生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり要介護になる時期を遅らせたりすることが可能です。

フレイルチェックをしてみましょう

指輪っかテスト 両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量をチェック



筋肉量：多い ← 低 転倒・骨折のリスク 高 → 筋肉量：少ない

イレブン・チェック

栄養食・口腔	Q 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q 2	野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q 3	「さきイカ」「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
	Q 4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q 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
	Q 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
	Q 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
社会参加	Q 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
	Q 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
	Q 10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q 11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右側に該当したところを意識して改善してみましょう。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-387-1340)

フレイル予防と改善のポイント

栄養をしっかりと

- 筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多く取りましょう。
- かむ力を維持することも重要です。歯ごたえのある物を食べるように心がけましょう。

社会参加を大切に

- 栄養や運動に気を付けて生活していても、社会(人)とのつながりを持たないと心身のさまざまな機能が弱っていく傾向にあります。

運動を意識する

- いつもの動きに「運動」を意識して、普段より10分多く体を動かすようにしましょう。日頃から体を動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げるができます。

むせやすい人はお口の体操を

パタカラ体操「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて発音します(5回)

早口言葉「生麦、生米、生卵」「除雪車除雪作業中」

※好みのフレーズで試みましょう



フレイルサポーターからひと言

フレイル予防を兼ねて活動しています。フレイルチェックの参加者にチェックで自分の心身の状態を知ってもらい気づきを促します。そして自分に合う活動を見つけて、無理なく続けることができるよう声掛けをします。

いろんな方が参加されますが、皆さん前向きで健康に関心があります。

皆さんに感謝されると、サポーター自身も生きがいになります。自分を大切にすることが、周りを大切にすることにつながります。

住み慣れた地域で最後まで自分らしく生きるために、まず、一歩踏み出してみませんか。仲間ができ、つながりが広がります。

平均寿命と健康寿命の差を縮めて、生活を楽しみましょう。



岡 正美さん (新元島町)

フレイル予防レシピ

たんぱく質たっぷり 揚げサバの菊花あんかけ

— 作り方 —

- 1 かきのもと(食用菊)は花びらを摘み、酢(分量外)を加えたお湯でサッとゆで、冷ます。
- 2 サバは6等分のそぎ切りにし、★を絡めて15分ほどおく。
- 3 サバに薄く片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 4 鍋にだし汁を入れ◎の調味料をひと煮立ちさせたら、●を混ぜて鍋に入れ、とろみをつける。冷めたら①を入れてサッと混ぜる。
- 5 サバを器に盛り、④をかけて完成。



4人分の材料

かきのもと(食用菊).....	30g
サバ(三枚おろし).....	240g
しょうゆ.....	小さじ1
★酒.....	小さじ1
しょうがのしぼり汁.....	大さじ1と1/2
片栗粉.....	少々
揚げ油.....	適量
だし汁.....	1/2カップ
しょうゆ.....	小さじ1/2
酒.....	小さじ1
◎みりん.....	小さじ1/2
砂糖.....	ひとつまみ
塩.....	ひとつまみ
●片栗粉.....	小さじ1
だし汁.....	大さじ1

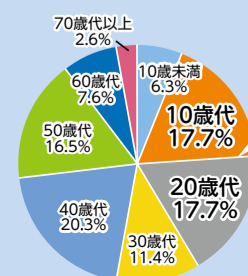
≪1人分当たりの栄養計算≫ 173kcal、たんぱく質13.0g、脂質10.3g、炭水化物5.0g、食塩相当量0.7g

新潟市食生活改善推進委員協議会
北支部 光晴グループ考案

新型コロナウイルス感染症 拡大防止に協力を

- ・ ワクチン接種後も感染防止対策を続けましょう
- ・ 緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置適用の都道府県との往來は慎重に判断しましょう
- ・ 普段顔を合わせない人との飲み会は極力控えましょう

8月1日~31日
の新型コロナウイルス
感染者数(北区・年代別)



10代・20代の感染者が増加。感染を自分ごととして捉え感染予防を徹底しましょう。