



いつの間にか
忍び寄ってくる!?

「フレイル」にご注意!!

感染症などの影響により、地域の集まりや趣味の会などに出かける機会が減っていませんか。
いま、外出控えをきっかけに「生活全般が不活発」になる方が増えています。

フレイルとは?

加齢により、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると、ますます体力が落ちて動けなくなる可能性も。

早めに気づいて、適切な取組を行い、フレイルの進行を防ぐことが大切です。



フレイルを予防するために



1. 自宅や屋外で体を動かそう!

- ラジオ体操など、自宅のできる運動を少しずつでも続けましょう。
- 屋外の開放された場所で体を動かすと気分もスッキリ。明るい時間の散歩もおススメです!

2. 生活リズムを崩さずに、しっかり食べて栄養をつけよう!

- 免疫力を維持することにも役立ちます。裏面の情報も参考にしてください。



3. 家族や友人との支え合いが大切。毎日おしゃべりを楽しもう!

- 1人で過ごす時間が長いと、孤独を感じることもあるかもしれません。
ご近所の方、家族や友人などと、電話やインターネットなどを活用して交流を続けましょう。

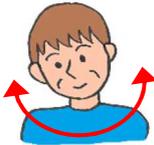


4. 弱るのは足腰だけではありません。「お口のフレイル」を予防しよう!

- 毎食後と寝る前に歯をみがきましょう。感染症の予防にも有効です。
- 食事の回数や会話が減ると、お口の力も衰えます。
噛む力、飲み込む力をきたえる「嚥下(えんげ)体操」で、むせを防止!



嚥下(えんげ)体操

①深呼吸と肩の運動	②首とのどの運動	③顔とほおの運動	④舌の運動
<p>鼻から息を吸って 肩を上げる</p>  <p>口から息を吐き 肩を下げる</p> 	<p>下を向いて 頭を ゆっくり 回す</p>  <p>食事の前に ①~④を5回ずつ やってみよう!</p> 	<p>口を大きく ひらく</p>  <p>口をギュッと 閉じて ほおを 膨らませる</p> 	<p>口を閉じて 舌で 左右のほおを 内側から押す</p>  <p>舌を出して ぐるっと1周 (反対側も)</p> 

♪おいしく食べて



元気にフレイル予防♪

気づいたら毎日同じものばかり食べている…なんてことはありませんか？
いろいろな食品の、それぞれに含まれている栄養素を組み合わせることで、
必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。

合言葉は、「さあにぎやか（に）いただく」！

ごはんやパンなどの主食のほかに、下の 10 種類の食材を意識して食べましょう。
最低でも 4 種類、できれば 7 つ以上を目指しましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	に
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	
い	た	だ	く	食べかたのひと工夫		
芋	たまご	大豆製品	果物	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品などを活用してみましょう。「あと一品」がほしいときにも便利です。 ● お弁当や外食は、おかずの種類が多いメニューを選んで、いろんな食品をとるよう心がけましょう。 		

（「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です）