

さあにぎやかに※ 健康づくり

大田区公式
PR キャラクター
はねぴょん

発行

おおたフレイル予防事業

福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当

所在地：大田区蒲田 5-13-14

電話：03-5744-1624

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム

問合せ

協力

あなたは大丈夫？かんたんフレイルチェック

次の15の質問に「はい」か「いいえ」で答え、**朱文字**の回答数を数えてみましょう。**4点以上**の人はフレイルの可能性が。
運動・栄養・社会参加の取り組みで、フレイルを先送りしましょう。

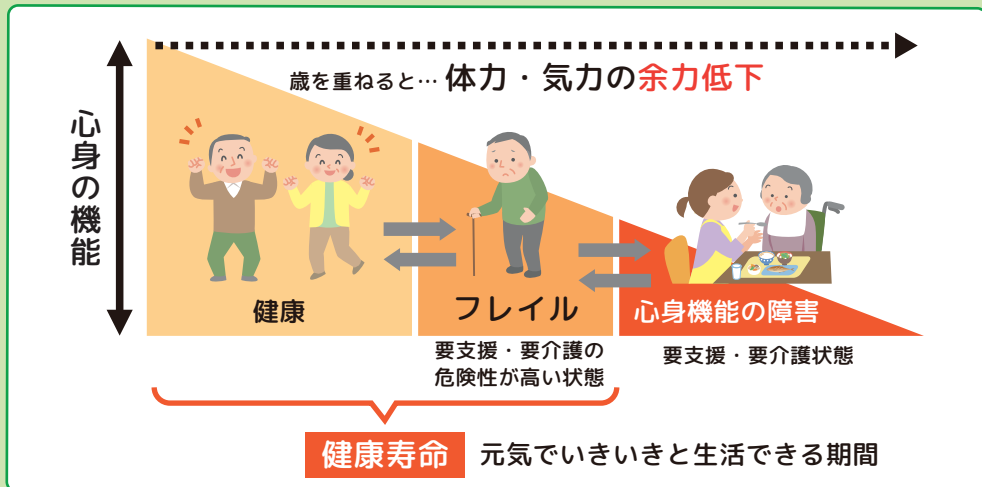
運動	この1年間に転んだことがありますか？	いいえ / はい
	1 km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい / いいえ
	目は普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい	はい / いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	いいえ / はい
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	いいえ / はい
栄養	この1年に入院したことがありますか？	いいえ / はい
	最近、食欲はありますか？	はい / いいえ
	現在、たいていの物は嚙んで食べられますか？ ※入れ歯を使っても良い	はい / いいえ
	この6ヶ月間に3 kg 以上の体重減少がありましたか？	いいえ / はい
	この6ヶ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	いいえ / はい
社会参加	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	いいえ / はい
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい / いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい / いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいますか？	はい / いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	はい / いいえ

“フレイル”の先送りで健康いきいき生活

これからは病気だけでなく、心身の加齢変化への注意が重要です。
特に気をつけたいのが、“フレイル”！！

フレイルってなに？！

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態



「健康」な期間を延ばす＝フレイルを先送り（予防）する
↓
健康寿命の延伸につながる

高齢期からの健康管理

歳を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化が起こるため、健康づくりの方法も年齢に合わせて変えていく必要があります。

		中年期
目標		生活習慣病の予防
ターゲット		メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)
		高齢期
目標		老化予防＝心身機能の維持
ターゲット		フレイル（虚弱）
ポイント	運動	筋力、足腰を維持（筋トレ）
	栄養	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	社会	積極的な社会参加

「3つの柱」でフレイル予防

フレイル予防には、運動：習慣づけて体力を保つこと、
栄養：いろいろ食べて栄養素をしっかりとること、
社会参加：家にこもらず外に出ることの3つが重要です。

運動 習慣的な運動 (筋トレも重要)	栄養 多様な栄養素 (特にたんぱく質)	社会参加 活発な外出 社会参加
---------------------------------	----------------------------------	------------------------------

▶ 3つの柱の詳細は裏面にて

※「さあにぎやかに」については中ページの「栄養」解説をご覧ください。

運動 習慣的な運動

健康長寿は毎日少しの筋トレから 「歩いていれば大丈夫」と思っていないませんか？

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

健康運動の最低限の目安

歩行運動 散歩 ウォーキングなど	足腰の強化や 疲れにくい 身体のために	週に 150分 以上 (1日平均 20分 程度)
+		
筋力運動 スクワット かかと上げなど	骨や筋肉の 維持のために	週に 1回 以上

歩行運動のポイント

1. 今よりも **1000 歩** 余分に歩くことが最初の目標。
2. 10 分歩くと約 1000 歩。

まずは 10 分の散歩・ウォーキングから、
最終的には 20 分～30 分の散歩やウォーキングの習慣化を。

● 歩数計を持っている人は ●
1 日の歩数合計 (外出歩数 + 家の中の歩数)
7000 歩以上 (65 歳～74 歳) **5000 歩以上** (75 歳以上)

おすすめの筋力運動

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に『椅子スクワット』

- 手を使わずにイスからの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- 目安は、10～20回。自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。

**ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ
『かかとの上げ下ろし』**

- かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。

区内数地区のシニアステーションや
老人いこいの家などで、
地区ごとにスクワット回数を競争する
スクワット・チャレンジ開催中!!

イメージキャラクター
すくぼん

栄養 多様な栄養素（特にたんぱく質）

いろいろ食べて健康に！ 「年を取ったら粗食でいい」は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、
健康長寿につながります。

覚えよう！「食べポ」の 10 食品群

✓ さ かな		動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富。
✓ あ ぶら		適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
✓ に く		良質なたんぱく質の代表。
✓ ぎ ゆうにゆう		たんぱく質とカルシウムが豊富。
✓ や さい		ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
✓ か いそう		低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
に		
✓ い も		糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ！
✓ た まご		いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
✓ だ いず		たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。
✓ く だもの		ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

「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。

食べポのルール

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
上の 10 食品群から **1 群で 1 点**。
毎日 **7 点以上**※が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

今日のごはんは何点？！

ちよいとし
果物や
ヨーグルトを
デザートに
くだもの +1

1 点

やさい

1 点

さかな

1 点

大豆製品

合計 3 点！

味噌汁に
わかめを
プラス
海藻 +1
ちよいとし

社会参加 活発な外出・社会参加

心も体も健康にする 最後の秘訣は「社会参加」

社会関係が豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、
健康寿命が長いことがわかっています。
いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう。

孤立・閉じこもりにならず家から出よう！

外出頻度が週に 1 回以下	→	閉じこもり
外出頻度が 1 日に 1 回未満	→	閉じこもり傾向 (閉じこもり予備群)
親戚・友人・隣人との 直接接触や電話やメールが 週に 1 回未満	→	孤立

1 日 1 回以上 外出しよう

● 閉じこもりを防ぐために ●

交流や活動での外出に加えて、
こまめな買い物・ペットの散歩など
小さな用事もうまく組み合わせて、
毎日外にでかけましょう。

週 1 回以上 友人・知人などと交流しよう

● 孤立しないために ●

地域の活動による交流だけではなく、友人・知人や
ご近所の人などとの交流も
視野にいれて、週に 1 回以上は
交流の機会を持ちましょう

月 1 回以上 楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

● 健康効果を出すために ●

元気に暮らし続けるためには、
楽しくてやりがいのある活動が大切。
趣味活動やボランティア活動が
生活機能維持に効果的だという
データも出ています。