



最近、こんなことを
感じることはありませんか？



1 フレイルってなんだ？

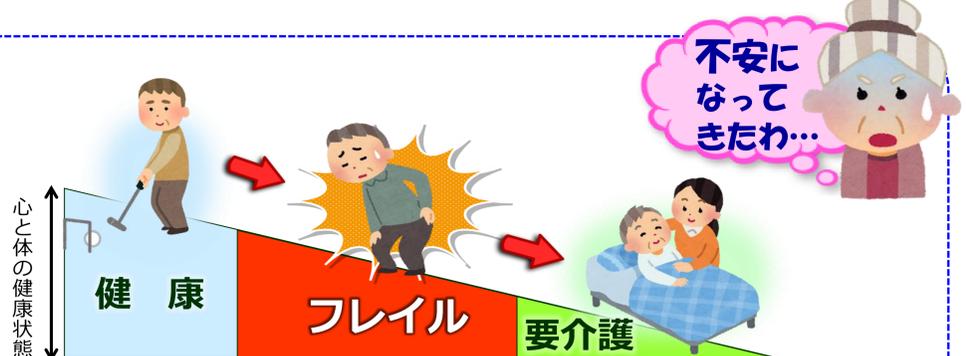
フレイルとは...
加齢に伴い**身体**の予備能力が
低下し、**健康障害**を起こし
やすくなった状態を
いいます。



2 原因はなんなのかしら？

身体的な低下のみならず、**精神・心理的**
低下や**社会的低下**などが関連しています。

- 低栄養 筋力の低下** (身体的低下)
- うつ状態 認知機能の低下** (精神・心理的低下)
- 人とのつながりの減少** (社会的低下)



フレイルは、**健康な状態**から**要介護状態**へ
移行する**中間の段階**に位置づけられています。
このような状態をそのままにしていると、
要介護状態になる**可能性**が高くなります。
早めに気づき、適切に対処しましょう！

3 どうやって見つけるんだ？

フレイルの評価基準 (J-CHS基準)

評価項目	評価基準
1. 体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
2. 筋力低下	握力：男性26kg未満、女性18kg未満
3. 疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度	通常歩行速度：1.0m/秒未満
5. 身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

[Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.]

『フレイルの評価基準』の**5つ**の項目のうち、**3項目以上**該当した場合を**フレイル**、**1~2項目**該当した場合を**前フレイル (プレフレイル)**、該当項目が**0**の場合は**健常**となります。

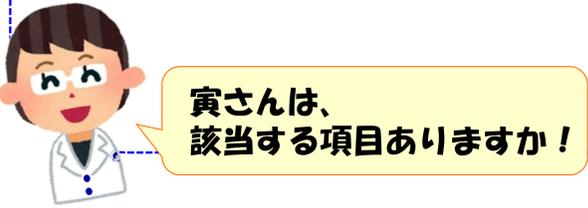
4 予防できるのかしら？

フレイルは、**生活習慣**と大きく結び
ついています。**栄養、運動、社会参加**
など**見直す**ことが**予防**につながります。

- Point 栄養**: バランスの良い食事、たんぱく質をしっかり摂る など
- 運動**: ウォーキング、筋トレ など
- 社会参加**: 趣味、ボランティア活動 など



その中でも、**筋力の低下**を防ぐための**食事の改善**が**重要**となります。





フレイル予防 (食事編)



1 良質なたんぱく質をとりましょう

たんぱく質は筋肉や内臓などをつくる栄養素です。たんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分に摂取することが大切です。

大豆・大豆製品

鶏卵

良質なたんぱく質

肉類

魚類

牛乳・乳製品

筋肉を作ったり修復してくれます!

たんぱく質の多い食品の上手なとり方

たんぱく質は、たんぱく質の多い食品です

朝食	昼食	おやつ	夕食
魚	鶏卵	牛乳	肉 豆腐

一食につき手のひら1~2枚分をとりましょう!

注意 腎機能や肝機能が低下している方は、たんぱく質を制限する場合がありますので、必ず主治医へ相談してください。

たんぱく質はご飯や野菜などにも含まれていますが、特に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。

2 カルシウム、ビタミンDもしっかりとりましょう

カルシウム

骨折・転倒予防に関係のある栄養素ですが、不足しやすいので、意識して摂るようにしましょう。

干しエビ

がんもどき

小魚

牛乳

小松菜

乳製品

干しひじき

毎日牛乳飲んでるわ♡

ビタミンD

骨の発育や筋肉の維持にも関係のある栄養素です。ビタミンDを摂ることで骨粗しょう症や骨折、筋肉減少によるフレイルのリスク軽減にも有効です。

いわし丸干し さけ

さんま きくらげ

干しいたけ など

日光浴

日光にあたることで、皮膚でもビタミンDは作られます!



3 バランスよく食べましょう

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

『10の食品群』でバランスよく

主食にプラス

合言葉は...

さあにぎやかにとだく

かなばらくゆうじょうさいいそもまごいずだもの

※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

毎日7食品群以上食べるためには、和食がおすすめです!

わしも和食好き!

和食はバランスの良い食事よね~

炭水化物 主食

たんぱく質 主菜

副菜

ビタミン・ミネラル

定食スタイル

主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう!

10の食品群のうち、毎日7食品群以上食べることが目標。これに、主食(ごはん・パン・めんなど)をプラスして、しっかり食べましょう。