



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？

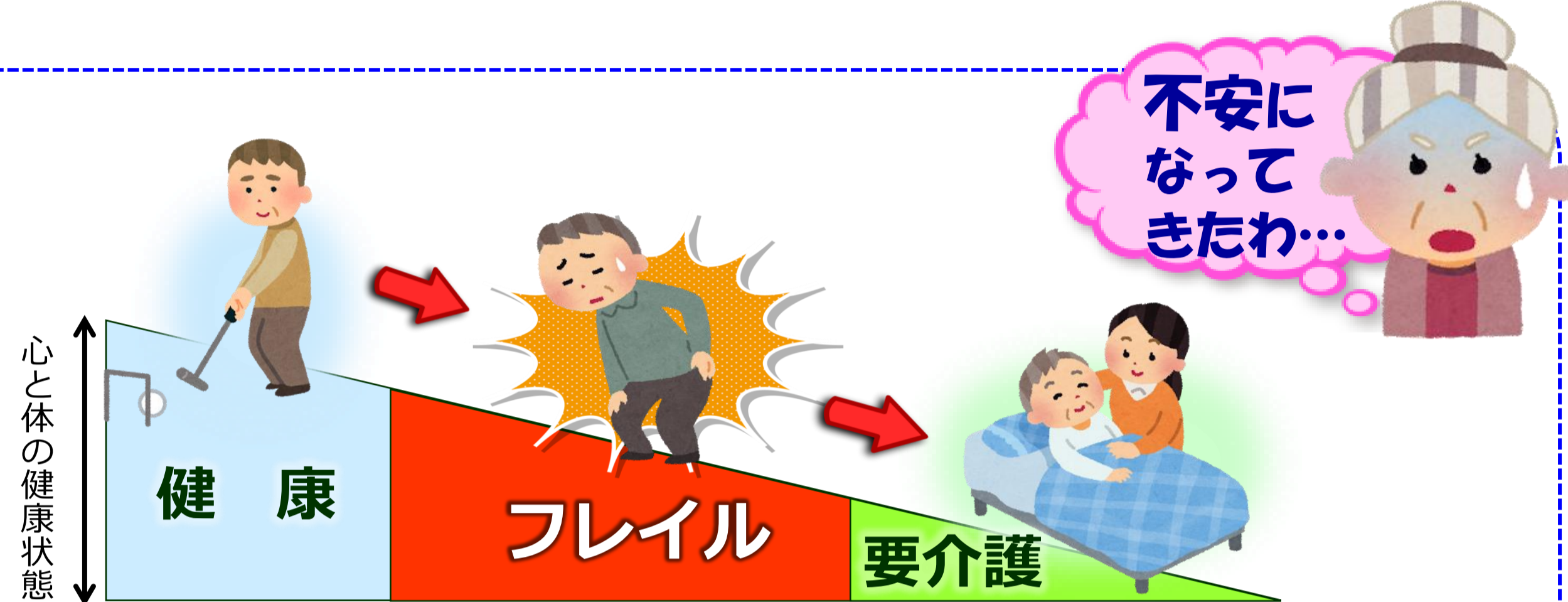
フレイルとは...  
加齢に伴い**身体**の予備能力が  
低下し、**健康障害**を起こし  
やすくなった状態を  
いいます。

健康障害...  
こりゃ  
大変だ...

## 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。

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



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。

寅さんは、  
該当する項目ありますか！

あらら...  
2つも該当  
するな！

## 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

そうねえ...

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。



寅さんと梅さんの栄養相談

# フレイル予防 (食事編)

食事は何に気をつければ大丈夫なんだ？



## 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。



## 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



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

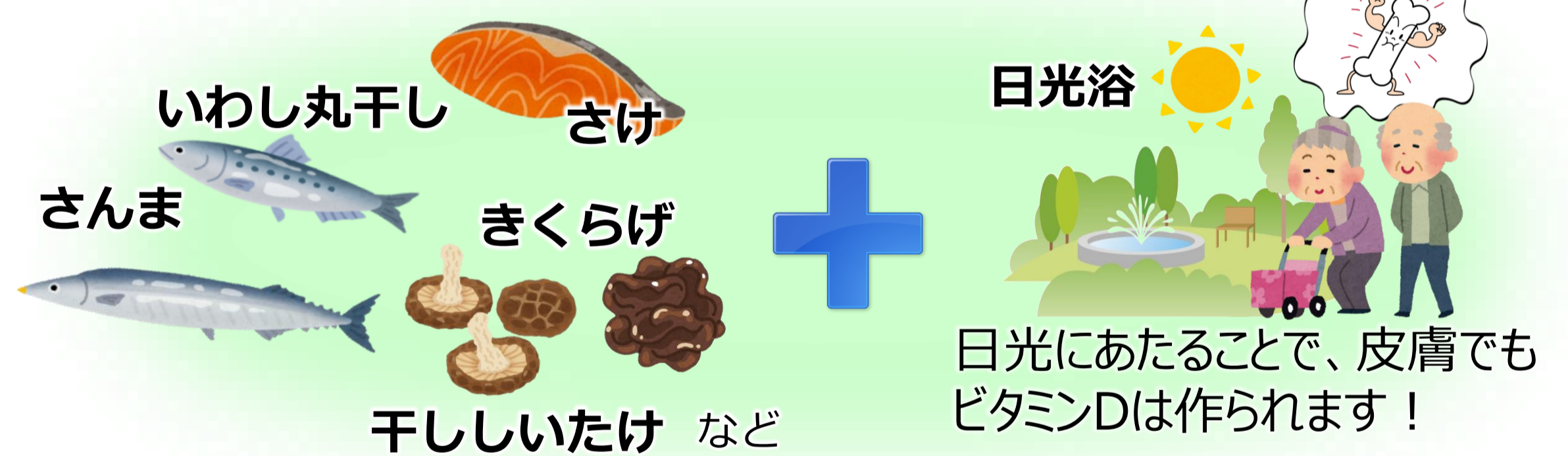
### カルシウム

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。



### 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。



## 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



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！



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。