

フレイル とは…

健康な状態と介護が必要な状態との中間の段階

〈3つの要素〉



身体的

精神・
心理的



社会的



危険!!

社会的孤立

認知機能低下

口腔機能低下

低栄養

筋力低下

フレイル・ドミノに注意!

■フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態との中間の段階のことをいいます。

体の衰えに高血圧や糖尿病などの病気が加わると、急速に体が弱っていきます。

■フレイルには「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つの要素があり、それぞれが影響し合っています。

①社会とのつながりがなくなることで気持ちが内向きになり

②閉じこもり状態になり

③会話が減ることによって口の筋力が落ちてうまくものが噛めなくなり

④栄養が十分にとれず低栄養になり

⑤筋力が落ちて体が衰える

といったフレイルのドミノ倒しに注意しましょう。

■少しずつ衰えていく中でも、早めに気づき、食事や睡眠、運動といった日常生活を見直すことにより、健康な状態に戻ることができます。

衰えは一方通行ではありません。

健康の基本は「おいしく食べる」ことから!

栄養素

ミネラル



ビタミン



炭水化物



脂質



タンパク質



調子を
整える

エネルギー
になる

体を作る

和



手



口



- 私たちの体は日々食べるものから作られています。
- 栄養素にはそれぞれ役割があります。どれか欠けたり、量が足りなかったりするとうまく働くことができません。
体をつくる「タンパク質」、エネルギーとなる「炭水化物」、調子を整える「ビタミン」や「ミネラル」などをバランスよく、さまざまな食材からとりましょう。
特にタンパク質やビタミン、ミネラルは体内に貯められないので、意識してとることが大切です。
- 何を食べるか迷ったときは、バランスのとりにやすい和食がおすすめです。
野菜や海草をたくさん使った汁物や副菜を選びましょう。
- 不足しがちな野菜は1日に350g、両手のひらに乗る量が目安です。
- 食事を楽しみ、栄養をしっかりと吸収するためにお口の機能は大切です。
毎日の歯磨きと定期的な歯科検診で歯周病を予防しましょう。（オーラルケア）入れ歯や義歯でもよくかめるように調整してもらいましょう。

- 運動は
- ・軽め、小さめ、みじかめに
 - ・こまめに動いて40分
 - ・水分補給を忘れずに



各種マップ
も配布中!



自宅でできる
運動の動画も
あります。



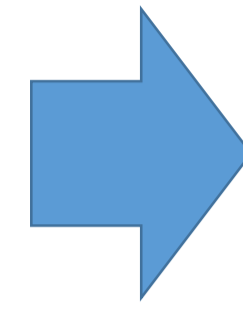
- 体は動かさないと硬くなります。動かせる部分をしっかり使しましょう。運動は軽め、小さめ、みじかめに。こまめに動いて40分が目安です。水分補給を忘れずに。
- 歩いて買い物に行く、階段を使うなど、毎日の生活の中でも、体を動かす工夫をしましょう。今よりプラス10分長く体を動かすだけで、生活習慣病や認知症などになるリスクが減り、健康でいられる期間が延びると言われています。
- 坂道が多い多摩市は、実は出歩くことで大きく活動量が稼げる、健康を保ちやすいまちでもあります。ウォーキングマップや観光マップも公共施設などで配布していますので、まちを歩いてみましょう。
- 骨や筋肉はきちんと栄養をとり、適度に刺激をあたえることで、強く丈夫に保たれます。外出できないときも、自宅でできる運動を取り入れるなど、活動量を保つ工夫をしましょう。

※ユーチューブ多摩市公式チャンネルでは自宅でできる運動の動画を紹介しています。「多摩市公式チャンネル」で検索するか、スマートフォンのカメラを右のQRコードにかざすと視聴できます

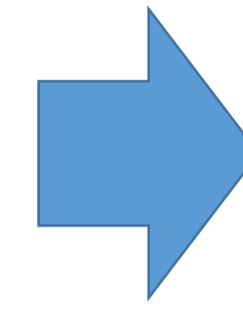


わくわくする心に従って、一歩踏み出しませんか？

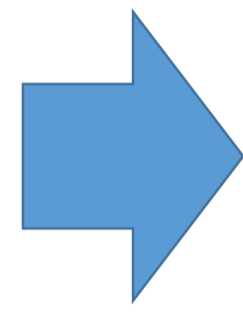
人との
「つながり」
が増える



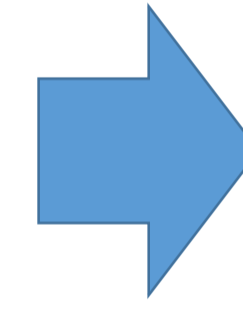
歩く機会が
増える



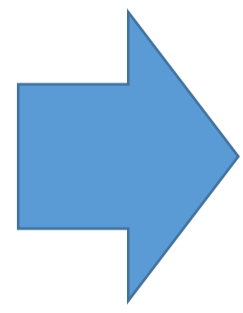
活動量アップ↑



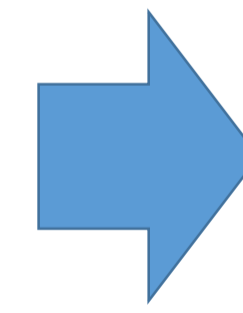
会いたい人が
増える



生活に張合い



役割を持つ



安心が広がる

「きょういく」
(今日行くところ)

と

「きょうよう」
(今日在用事) が大切！

■人との「つながり」があると寿命にプラスにはたらくという研究結果があります。

趣味のサークル、ボランティア団体、自治会への参加、働くことなど、つながりを得る道はさまざまです。

■つながりが増えることで出歩く機会が増え、自然と活動量が増えます。会いたい人、やりたいことが増えることや、役割を持つことで、生活に張合いが生まれます。

人づきあいが広がると困ったときに頼り頼られる相手が広がり、安心が広がります。

■今の高齢者は、心も体も昔のおなじ年齢よりも10歳ほど若いと言われていきます。長い人生をなるべく長く元気に過ごすためにも、何か好きなことを始めませんか。

■高齢期に入ると「きょういく（今日行くところ）」と「きょうよう（今日の用事）」を持ち続けることが大切です。

つながりを持って、楽しく健康を保ちましょう。

あらたな学びでより豊かな高齢期を！



学ぶ過程で「自分らしさ」が見えてくる！

■ 毎日をいきいきと過ごすためには「自分らしさ」を知っておく必要があります。

新しく学んだことを理解し消化する中で、自分の好きなことや大切なものは何か、どうなりたいのか、「自分らしさ」が見えてきます。

■ 気になったことを調べる、講演会に行く、好きなことを通じて人と交流するなど、さまざまな機会学ぶことができます。新しいことを受け入れる気持ちさえあれば、いつまでも学ぶことができます。

■ 老いは誰にでも訪れますが、心身の変化は生活の工夫などで遅らせることができます。こうしたことを学び、取り入れることで、より長い期間、心身を健康に保つことができます。

■ いつかは誰もが老い、死を迎えますが、事実を受けとめ、自分がどうしたいか考えておくことで、最期までより自分らしく暮らせるようになります。

新しいことを学び、いつも頭をつかうことでより豊かな高齢期をすごすことができます。