

# フレイル予防チェックカレンダー

## 【挑戦2週間！カレンダー】

栄養・運動・嚥下・つながりの4つの項目について、自宅でやってみましょう。  
そしてチャレンジできたら、チェックカレンダーに○をつけましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/
栄養 食品数	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類
運動①							
運動②							
運動③							
嚥下							
つながり							

日付	/	/	/	/	/	/	/
栄養 食品数	種類	種類	種類	種類	種類	種類	種類
運動①							
運動②							
運動③							
嚥下							
つながり							

### チャレンジの方法

チャレンジ方法は、裏面をご覧ください。

友達や家族、または支部や班でカレンダーを確認しあいましょう。

自分へのご褒美を決めてください。14日間4つの項目を頑張れたら、自分へご褒美をあげましょう。



# フレイルとは

日本老年医学会が2014年に提唱した概念で「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。

①認知や身体機能の低下、②食事量の減少による生活機能の低下、③社会との結び付きの減少によって、介護や入院などが必要な状態に近づいていることを言います。

働き盛りの頃は、メタボ予防が大切だと言われていました。65歳を過ぎると次は「フレイル予防」です。「フレイル予防」に取り組み、健康を維持しましょう。

## えんげ 嚥下（飲み込み）

食べるためには、お口の動き、飲み込みがスムーズでなければなりません。食事中にむせる方は、要注意です。最近良く耳にする「誤嚥性肺炎<sup>ごえんせいはいえん</sup>」の予防にもつながります。今からしっかり口を動かしましょう。「あいうべ体操」で飲み込み機能を改善しましょう。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード	口と鼻は命の入り口 キレイに保つ
あ 	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK！
い 	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う 	●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ 	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子でいつでもどこでも思い出したらやってください	

YouTubeで動画を配信しています。













## 毎日10品目 栄養

フレイル予防に大切なことは食べることです。その中でも特に重要なのは、たんぱく質です。肉、魚、乳製品、卵、大豆など豆食品を中心に1日10品目を摂りましょう。1日に必要なたんぱく質の量は、体重×1.0～1.2gです。(例：体重50kgならば約50～60g)

- 10品目 ●卵 ●野菜 ●果物 ●牛乳乳製品 ●肉類  
●海藻 ●いも類 ●油脂 ●大豆製品 ●魚介類

### 1日10品目を食べましょう

卵 <input type="checkbox"/>		海藻 <input type="checkbox"/>	
緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>		いも類 <input type="checkbox"/>	
果物 <input type="checkbox"/>		油脂 <input type="checkbox"/>	
牛乳乳製品 <input type="checkbox"/>		大豆製品 <input type="checkbox"/>	
肉類 <input type="checkbox"/>		魚介類 <input type="checkbox"/>	

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

# フレイル 予防!

## つながり

コロナ禍によって外出機会が減っています。人が健康寿命を延ばすには、「人とのつながり」が禁煙や運動よりも重要だという報告も有ります。1日1回は、外出、散歩をしましょう。友人や遠くの家族と会えなくても連絡をとり、誰かと笑顔を交わしましょう。コロナ禍が落ち着いたなら、班会やサロンで会いましょう。



1日1回は、外出、散歩をしましょう



友人、家族と連絡を取り合いましょう

リモート班会をやりましょう

## 運動

老いは足から…といわれます。転倒予防も兼ねて自宅で足の運動を続けましょう。運動は、少ししんどいレベルまで。慣れてきたら少しずつ回数を調整しましょう。

①椅子からの立ち上がり、もしくは、スクワット10回。または、椅子に座って膝の曲げ伸ばし左右20回



②立ってかかと上げ（つま先立ち）10回もしくは、椅子に座ってかかと上げ20回



③足踏み10回もしくは、椅子に座って足踏み20回

