

「フレイル」知っていますか？



年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態がフレイル**で、右の図の“健康”と“要介護”の間です。早めに知って予防することが肝心です！

フレイルの基準

下記、5項目中**3項目以上**当てはまれば**フレイル**
(1~2項目当てはまれば**フレイル前段階**)

①体重減少



②主観的疲労感



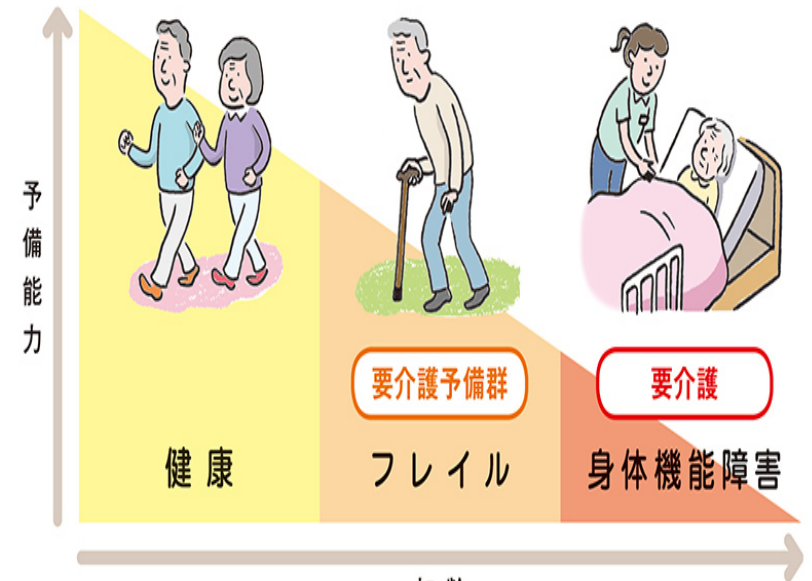
③日常生活活動量の減少



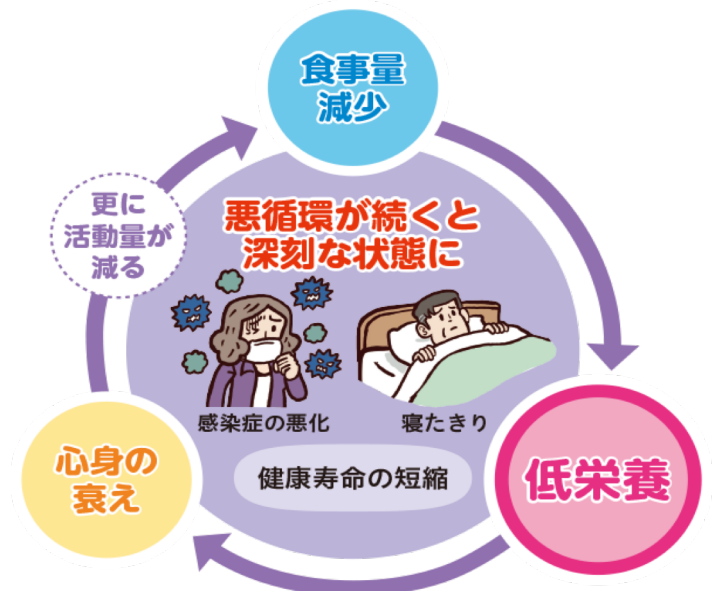
④身体能力(歩行速度)の減弱



⑤筋力(握力)の低下



葛谷雅文：老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性.
日本老年医学会雑誌46 (4) : 279-285, 2009 より改変



引用：ヘルシーネットワークナビHP

毎日の食事が重要！

『フレイル』は予防できます！



- ・栄養のバランスに注意
- ・間食を上手く活用する
- ・タンパク質を多めに！

①食事に注意

②体を動かす

- ・筋肉量が増える
- ・体力が高まる

- ・筋力が高まる
- ・疲れにくくなる

③健康な毎日



フレイル対策の第一歩 バランスの良い食事を心がける

色々な食品を食べることが高齢期の筋肉量や体力の低下予防につながります。

10食品群 チェック表

日付を入れ、その日に食べた食品にチェックを付けましょう。
 チェック一つを1点として1日の合計点を出します。
 合格の目安は7点以上。毎日満点を目指しましょう！

コピーしてお使いください		例	月	火	水	木	金	土	日
		5/15	/	/	/	/	/	/	/
さ	魚 干物や加工品、 いか、えび、かにも	✓							
あ	油脂類 炒め物、パンにバター、 ドレッシングなど	✓							
に	肉 ウインナー、ベーコン などの加工品も								
ぎ	牛乳 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	✓							
や	野菜 (緑黄色)	✓							
か	海藻 のりやひじきなど 乾物も	✓							
い	芋 ふかして お菓しの代わりに								
た	卵 炒り卵などで 少量からでも	✓							
だ	大豆 豆腐や油揚げなども								
く	果物 朝食や、デザートに	✓							
合計		7							

**「主食、主菜、副菜」が3食摂れないときは
 一日の中で調整しましょう！**

(例) 朝食が少ない場合は昼食や間食でたんぱく質、
 ビタミン、ミネラル豊富な食品を食べる



間食に選ぶとgood!

