

今日からできる「フレイル」予防



「フレイル」とは？

加齢に伴い心身の機能が低下してきて

「健康」と「要介護」の間にある状態

☑フレイルチェック

あなたはいくつ当てはまりますか？

半年で2kg
の体重減少

歩くのが遅
くなった

疲れやすく
なった

筋力、握力
が低下した

体を動かすこ
とが減った

1～2項目：フレイル予備軍

3項目以上：フレイル

『これから先も元気に過ごしていくために

フレイルに早めに気づいて生活習慣を改善しましょう！』

フレイルを予防・改善するためのポイント



- 筋トレ・ストレッチ
- 元気わくわく体操
(加美町ホームページから見るができます)
- 座っている時間を減らしてみよう！
- 散歩もおすすめ！

運動

栄養

(食生活・
口腔機能)

社会 参加

- 3食しっかり食べましょう！
- バランスよく1日10品目を目標に食べましょう！
- よく噛んで口の筋力も維持しましょう！
- 歯磨き、義歯の手入れなどお口のケアも欠かさずに！

- 人との交流(電話・手紙・SNSなど)
- 閉じこもり生活にならない
(趣味・サークル・地域行事など)
- 買い物ついでにご近所に挨拶



『健康を保つためにできることから続けてみましょう！』

☆裏面でフレイル予防に役立つレシピを紹介します！！

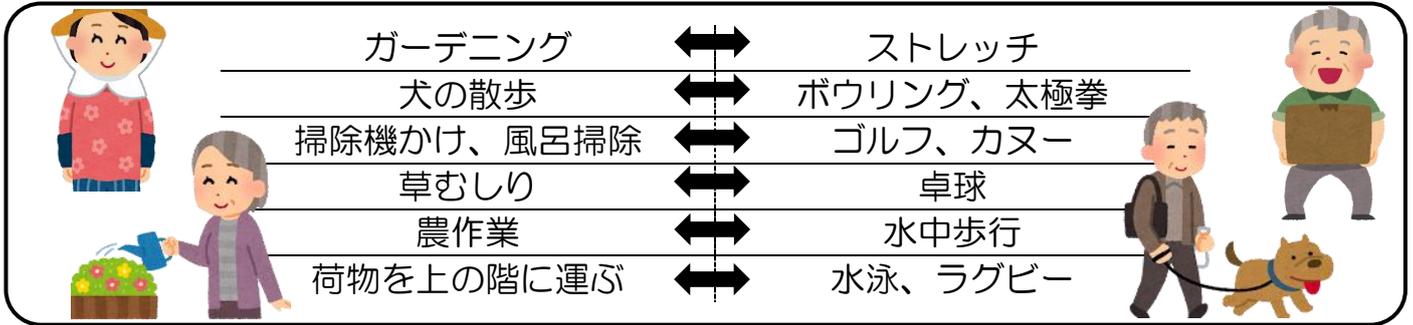
運動する時間がない…

皆さん毎日運動できていますか？

全然続かない…

『普段の家事や日常生活で、運動と同じくらいの活動になるんです！』

日常生活の動作と運動の強さの関係



『毎日運動できなくても、家事を少し増やす、買い物ついでの散歩、意識的に階段を昇り降りするなど日常生活の中で一工夫してみましょう！』

夏本番！まだまだ暑い日が続きます！

熱中症に要注意！！

☑熱中症予防チェックポイント

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> エアコンや扇風機を使いましょう | <input type="checkbox"/> 室温は28度以下に保ちましょう |
| <input type="checkbox"/> 起床時、就寝前、入浴前後は水分を摂りましょう | <input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとりましょう |
| <input type="checkbox"/> 外出時は帽子や日傘で涼しい服装をしましょう | <input type="checkbox"/> バランスの良い食事を摂りましょう |

■レンジですぐできるサバ缶カレー

<材料> (2人分)

- | | | | |
|------------------|-----|------------|--------|
| ・サバの水煮缶 1缶(190g) | A { | ・カレー粉 | 小さじ2 |
| ・なす 2本 | | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・オクラ 4本 | | ・すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |
| | | ・すりおろししょうが | 小さじ1/2 |



<作り方>

- ①サバの水煮缶は、食べやすいようにほぐしておく。
- ②オクラは塩でいたすりして洗い流し、斜め半分に切る。なすは半分に切って、1cm幅の半月切りにする。
- ③耐熱皿にオクラ、なすをのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- ④③にAと①を煮汁ごと細かくほぐしながら加えて全体をよく混ぜ合わせ、ラップをかけてさらに3分間加熱して完成！

※なすやオクラの他にトマトやかぼちゃなど他の野菜でも作ることができます。

<栄養価>

一人当たり：エネルギー251kcal、たんぱく質 15.5g、塩分 1.3g

☑10品目チェック表 目指せ1日10品目！

- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肉類 | <input type="checkbox"/> 魚介類 | <input type="checkbox"/> 卵・卵製品 | <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 |
| <input type="checkbox"/> 海藻類 | <input type="checkbox"/> いも類 | <input type="checkbox"/> 果物 | <input type="checkbox"/> 油脂類 | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 |