

# 特集 フレイルを**予****防**しよう！

## ✎ フレイルってな～に？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」と言います。

こういった状態が長く続くことで、介護が必要な状態になってしまうことも多いのです。

フレイルは、早期に気づき、予防や対策に取り組むことで、健康な状態に戻ることもできます。

フレイルの進行を予防するために、自分に合わせて無理なく、できることから始めましょう。



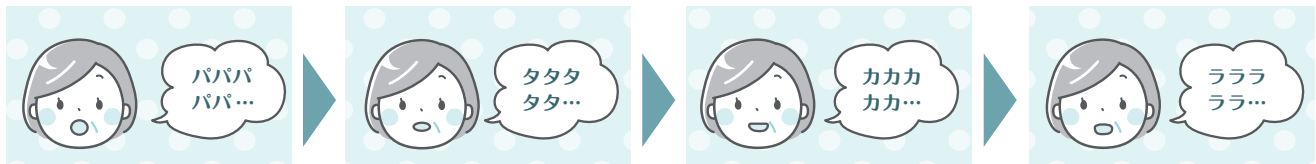
## その1 口腔衛生

## よく噛んで**フレイル**予防

口の健康と心身の健康には密接な関係があります。  
口腔機能を保つことで、食事量の低下（栄養状態の悪化）を予防します。

**パタカラ体操**（食事をよりなめらかに行うための体操です。）

①「パパパパパパ」と早く連続で発音します。同様に「タ」、「カ」、「ラ」も8回発音します。



②最後に「パタカラ」とはっきりと連続で3回発音します。



いつまでも元気で過ごせるよう、定期的に歯科健診を受けましょう。



## その2 栄養

# いろいろ食べてフレイル予防

少量でも3食しっかりとりましょう。いろいろな食品を食べることを心がけましょう。



合言葉は

**さあにぎやか(に)いただく**

「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



**主食** (ごはん・パン・めん類 など)



**さ**かな



動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富

魚・エビ・イカ・タコ・貝類 など

**あ**ぶら



適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要

油・バター・ドレッシング など

**に**く



良質なたんぱく源の代表

牛・豚・鶏・ハム・ベーコン など

**ぎ**ゆうにゆう



たんぱく質、カルシウムが豊富

牛乳・ヨーグルト・チーズ など

**や**さい



ビタミン、食物繊維がたっぷりとれる

淡色野菜・緑黄色野菜

**か**いそう

(きのこ類も含める)



ミネラル、食物繊維が豊富で低エネルギー

わかめ・昆布・のり など

**に**

**い**も



糖質でエネルギー補給(ビタミン、ミネラルも含む)

じゃが芋・さつまいも・里芋 など

**た**まご



いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる

鶏卵 など

**だ**いず



たんぱく質の元となる必須アミノ酸が豊富

豆腐・納豆・油揚げ・豆乳 など

**く**だもの



ビタミン、ミネラルが豊富で食物繊維もとれる

りんご・バナナ・みかん など

- ◎ 上の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上をめざしましょう。
- ◎ 日ごろの食生活をふり返ってみましょう。少量でも料理の中に入れていればOK。
- ◎ いきなり7点をめざすのではなく、足りないものを1点ずつ追加していきましょう。
- ◎ 身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質は、少量でも毎食とりましょう。

※食事療法を受けている方は主治医や管理栄養士に相談してください。

料理が大変な場合は、市販の惣菜、冷凍食品や缶詰などを上手に活用し、いろいろな食品群をとるように心がけましょう。

