



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
9月号

## フレイル予防をしよう！

フレイルとは、加齢に伴って心と体の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階をいいます。フレイルの状態を放置してしまうと、介護が必要な状態になる可能性が高まりますが、適切な対策をすることで、健康に戻ることができます。フレイルにならないために、また、フレイルから健康な状態へ戻るために「フレイル予防」をしましょう！

### ◎簡単フレイルチェック！

筋肉量の減少や筋力の低下を「サルコペニア」といい、フレイルの要因になります。  
親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太いところを囲めるかチェックしてみましょう。

＜指輪つかテスト＞



国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿テキスト第2版」2020.p.7 より引用

### ◎予防の3つのポイント「食事」、「運動」、「社会参加」を知ろう

#### ＜食事＞

食事は活力の源です。まずは毎日の食事の中で、次の3つを心がけましょう。

- ① 3食しっかり食べましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう



- ③ いろいろな食品を食べましょう

同じものばかり食べるのではなく、様々なものを組み合わせず食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

#### ＜運動(ウォーキング・ストレッチなど)＞

身体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。  
今より10分長く体を動かすことを心がけましょう。

#### ＜社会参加＞

趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。  
無理をせず、自分に合った形で人との会話を楽しみましょう。

出典：厚生労働省 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」  
問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)