

運動編

動く

週1回以上は運動しましょう！

足腰の弱いや筋力低下はフレイルの兆し！
運動習慣で筋力を保ちましょう！

ちょこっと筋力トレーニング

ちょこっと筋トレ
してみませんか？

安全に効果的に行うポイント

1. ゆっくり動かし、「ややきつい」と感じるところまで
行ってみましょう(10回が目安です)
2. 体調が悪い時や痛みがあると時などは、無理を
しないようにしましょう



①太もも上げ

膝をゆっくりあげて、最も高い所で
止めた後、ゆっくり下ろします。
反対側も同様に行います。



運動編

動く

無理せず、自分の
ペースで頑張りましょう！



ちょこっと筋力トレーニング

② 膝伸ばし

イスに深く座り、片足ずつゆっくり
伸ばします。

伸ばしたところで止めた後、ゆっくり
下ろします。

反対側も同様に行います。



③ 立ち座り

イスに座った状態からゆっくりと立ち
座りを行います。



④ つま先の上げ下げ

イスに座った状態でつま先をゆっくりと
上げ下げを行います。



フレイル予防をご家庭でも実践してみましょう♪

～身体的フレイル編～

筋肉量は足りていますか？

指輪っかテストをやってみてください。

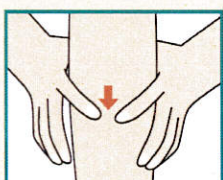
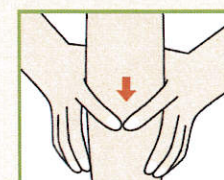
テスト方法



両手の人差し指と親指で輪っかを作る。利き足でないほうのふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください

囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる	
			
低い	サルコペニアの危険度		高い

指とふくらはぎの間にすき間がありませんか？すき間がある方は、身体的フレイルの一種である「サルコペニア」の危険があります。

サルコペニアとは、加齢や病気が原因で筋肉量が減り、全身の筋力が低下している状態のことです。筋力が低下すると、転倒や骨折のリスクが高まるうえ、外出頻度が減って精神的に落ち込んだり、認知症になりやすくなるなど、違った側面のフレイルも引き起こします。

「太いすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意しましょう

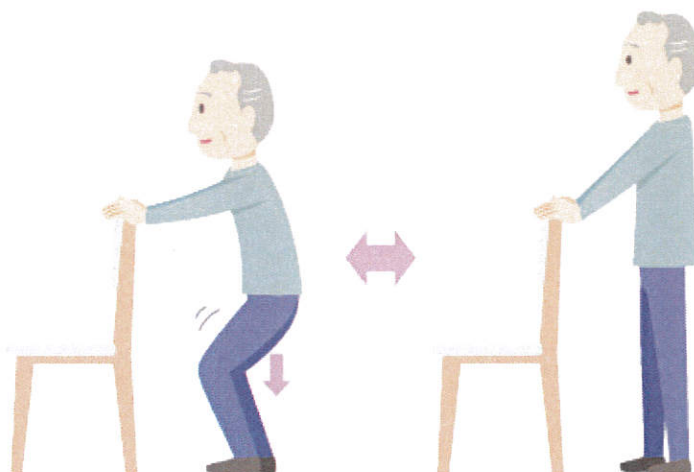
実は、フレイルが心配される65歳以上の方にとっては、太いすぎよりも痩せすぎのリスクに注意が必要です。実際に、痩せすぎの人は、太いすぎの人よりも死亡率が高くなる傾向があります。また、現在日本では、70歳以上の6人に1人が「新型栄養失調」と言われています。年齢とともに食が細くなるほか、「健康のため」と称して肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けた食生活を続けていると、3食きちんと食べているつもりでも低栄養に陥ります。栄養が足りなければ筋力が衰えるだけでなく、肌や髪もボロボロになり、見た目もどんどん老け込んでしまいます。

簡単な筋トレで 筋力アップしましょう

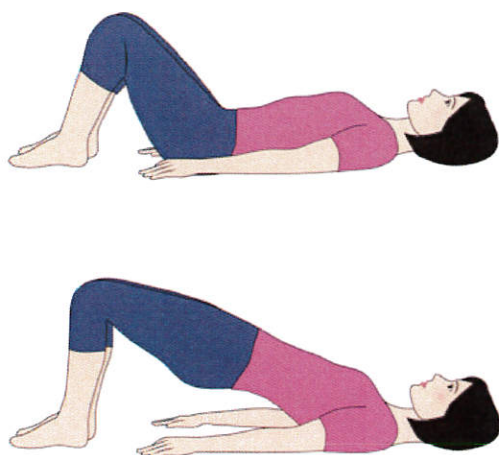
- 🌻 毎日続けましょう
- 🌻 痛みがあるときや体調が悪いときは控えましょう

スロースクワット

1分以上かけて10回以上
1週間で60回以上が目標

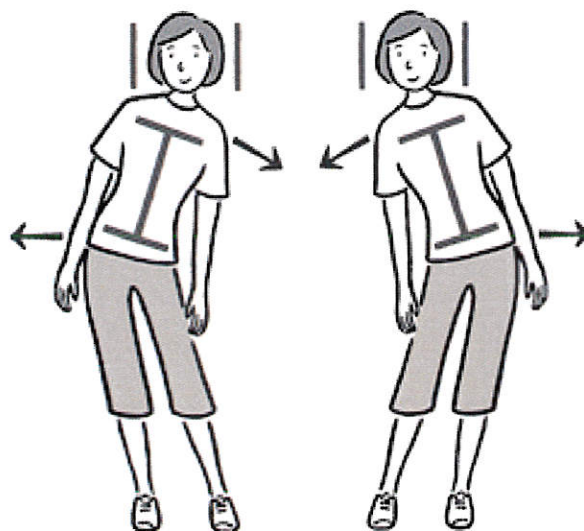


お尻上げ運動



3秒かけて、ゆっくりとお尻を持ち上げます
3秒かけてお尻が床につく直前まで下ろします
膝を深く曲げれば負荷が下がります

くねくね体操



全身で「く」の字を作るイメージ
体幹の運動神経を刺激します

ポイント

どの運動も息を止めずに
行いましょう

たんぱく質をしっかり摂いましょう

一日に必要なたんぱく質の量は、体重1kgあたり1.2～1.5gです。

体重60kgの人なら、70～90g必要になります。

現在食事からとるコレステロールは、血中コレステロール値に直接影響しないと
され、摂取量の制限はありません。

《食品に含まれるたんぱく質の量(一例)》

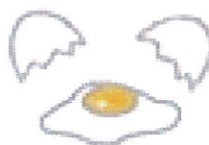
動物性たんぱく質



牛乳
6.6g



さんま(焼き)
17.4g



たまご
6.3g



牛リブロースステーキ
20.4g

コップ1杯(200g) 1尾(100g) 1個(60g) 1枚(100g)

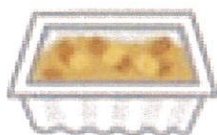
その他(100g当たり)

イワシ丸干し: 32.8g いくら: 32.6g するめ: 69.2g かにかま: 12.1g
生ハム: 24g フロセスチーズ: 22.7g

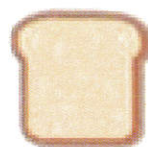
植物性たんぱく質



ごはん
3.5g



納豆
6.6g



食パン(6枚切り)
5.6g



じゃがいも(蒸)
1.4g

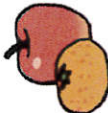
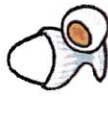
茶碗1膳(140g) 1パック(40g) 1枚(60g) 1個(100g)

その他(100g当たり)

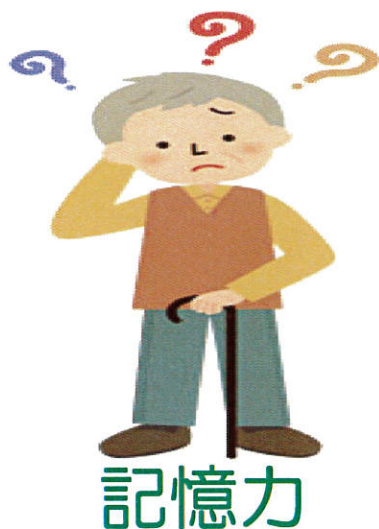
きな粉: 35g 油揚げ: 18.6g

10 食品群をつけてみましょう

10 點半

○の合計								
海藻	 のりなどの 乾物も 含む							
果物	 どんな 果物でも OK							
いも	 じゃがいも 里いも 長いもなど							
緑黄色 野菜	 にんじん 小松菜 トマトなど							
大豆	 豆腐などの 大豆製品も 含む							
魚	 えび、かに ちくわ なども含む							
牛乳	 ヨーグルト などの乳製品 も含む							
油脂	 サラダ油 ごま油 バターなど							
卵	 卵製品も含む 魚卵は 含まれない							
肉	 ハムなどの 加工品も 含む							
		／	／	／	／	／	／	／
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

このような症状が出たら相談



- 食べていないと思ってしまう
- 物の名前が分からない
- 誰か思い出すことができない
- 物をしまった場所が思い出せない

- 計画を立てることができない
- 次に行う動作が分からない
- 料理に必要な食材が分からない
- 物の準備ができない



記憶力と計画力は、他者の支援によって解決します。

ひとりで悩まずに、早めに相談していきましょう。





認知力

- 食べられない物を食べる
- 危ないと認識ができない
- 階段を見ても分からない
- 迷子になることが多くなる

- ぼんやりしてしまう
- 物事に集中できない
- 足元の障害物に気づいていない
- ケガをすることが増えている



注意力

認知力と注意力は、ケガや事故につながりやすい内容が多くあります。ケガや事故を防ぐために、周辺に危険な物がないか、確認していきましょう。必要であれば、関係機関の要請を行いましょう。

