

1 おいしく食べて、元気をつくる「栄養」

1日3食、リズムを大切に

低栄養を防ぐ基本は3食しっかり食べること。準備が大変な時は、お惣菜やレトルトを上手に活用しましょう。

「たんぱく質」は筋肉の味方

肉、魚、卵、大豆製品などは筋肉の材料です。毎食取り入れて筋肉量をキープしましょう。



理想は「3つのお皿」

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。



- 主食** ごはん・パン・めん類などのエネルギー源
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆製品など。たんぱく質が多い
- 副菜** 野菜・キノコ・いも・海藻類など。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富

フレイル予防を支える3つの柱

フレイル予防に欠かせないのが、「**栄養(口腔機能)**」「**運動(身体活動)**」「**社会参加(閉じこもり防止)**」の3つです。特に、「社会参加」をしている人は、運動だけをしている人よりもフレイルになりにくいことがわかっています。

笑顔を支える「お口のケア(口腔機能)」

「むせやすい」「食べこぼす」といった小さなお口の衰えを放っておくと、会話や食事がおっくうになり、フレイルリスクが高まります。歯周病の予防とお口の機能の維持が大切です。

- かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受けましょう。
- 歯磨きにプラスして、歯間ブラシやフロスを。
- 「パタカラ」「あいうべー」体操や唾液腺マッサージで、スムーズな動きを維持しましょう。



2 いつまでも歩ける足腰に「運動(身体活動)」

「青信号で渡りきれない」と感じたら要注意。筋力アップで転倒や骨折を防ぎましょう。また日常生活に支障がある場合は高齢者生活支援センターに相談を。

効果的な運動の組み合わせ

ウォーキング(有酸素)・スクワット(筋トレ)・片足立ち(バランス)を混ぜるのが効果的！ダンスやラジオ体操もおすすめです。

合言葉は「プラス10分」

目標は毎日40分(約6,000歩)以上です。座りっぱなしの時間を減らして、今よりあと10分、家事や買い物で意識して体を動かすだけで立派な健康づくりになります。



3 人とつながる「社会参加(閉じこもり防止)」

外に出ることは、脳と心の栄養です。閉じこもりが続くと、筋力が衰え、食欲の低下やうつ病・認知症の発症リスクが高くなります。積極的に外出しましょう。

朝の身だしなみがスイッチ

服を着替えるだけで「外へ出よう」という意欲がわいてきます。近所の散歩や買い物など1日1回は外出しましょう。

役割を持つ

ごみ出しや洗濯など、家庭内での役割も立派な活動です。

「通いの場」へ

趣味の集まりや地域のサロンで、誰かとおしゃべりを楽しみましょう。



対象:65歳以上の市民ならどなたでも!

- グループエクササイズ(ヨガ・体操など)
- トレーニングマシンの利用
- 介護予防教室 介護予防のためのお話
- 体力測定会 血圧測定や体力測定を行い健康を保つためのアドバイスをします。
- 介護予防リーダー養成講座 「これから地域のために何かやってみたい!」と思っている方向けの介護予防に関するお話
- トレーナー派遣事業



地域で集まって自分たちで体操や運動を頑張っているグループを支援するため、専門のトレーナーを派遣し、活動を応援します。



スケジュール・問い合わせ▶

ホームページ

仲間と一緒に

フレイル予防事業



ホームページ

保健師・理学療法士・歯科衛生士・栄養士などが、皆さんの『いつもの集まり』に伺い、介護予防のお話と健康相談をします。

■対象 以下のすべてに該当するグループ

- ①概ね5～20人程度のグループ
- ②参加者の半数以上が65歳以上の市民
- ③市内に会場等の確保ができる(公民館・マンションの集会所など)

■内容 下記いずれかのコース

- ①口腔・栄養コース(全2回各60分)
- ②身体活動コース(全2回各60分)

参加者の声



全身の健康に口が関係していることが印象的でした



必要なたんぱく質の量がわかりました