

以前と比べて心身が弱ってきていませんか？

2026.5.30  
16.5.30  
自宅で  
できる

# 健康づくり & フレイル対策

「運動」「食事・口腔ケア」「支え合い」でいきいき生活

過去、新型コロナ対策で、外出の自粛など不活発な生活が続きました。いま、そのような生活の影響などによるフレイル（心身の機能が衰えた状態／中面参照）が心配されています。フレイルを防ぐためのポイントを「運動」「食事・口腔ケア」「支え合い」の3つの柱で紹介します。



## チェック! あなたのフレイル危険度は?

いくつか当てはまりますか?

改訂J-CHS基準を改変して作成

半年で2kg以上の  
(意図しない) 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



軽い体操や運動をする習慣がない

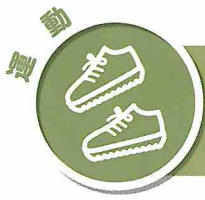
あなたはいくつ当ては  
まりましたか?

1~2つ  
当てはまったら

フレイル  
予備群

3つ以上  
当てはまったら

フレイル



# 体を動かしましょう!

体を動かす機会が少ないなど、不活発な生活が続くと、筋肉量が減ったり、筋力が衰えたりして、フレイル\*が進行します。寝たり座ったりしたままの時間をなるべくなくし、積極的に体を動かしましょう。とくに「立つ・歩く」といった活動を支える足腰を鍛えることが重要です。

\*フレイル：高齢期における心身の機能の衰えを示す用語です。進行すれば介護が必要になる危険が高まりますが、適切な対処をすれば回復や改善が可能な状態です。

## 「おすすめ運動メニュー」

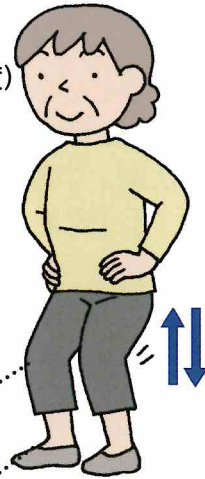
### スクワット

(5~10回で1セット、1日2、3セット程度)

- 1 背筋を床に対して垂直に伸ばし、お尻を後ろに引くイメージで、ゆっくりとひざを45度~半分程度曲げる。
- 2 もとの位置までゆっくり戻す。

ひざはつま先より前に出ないように。

両脚は肩幅で開く。



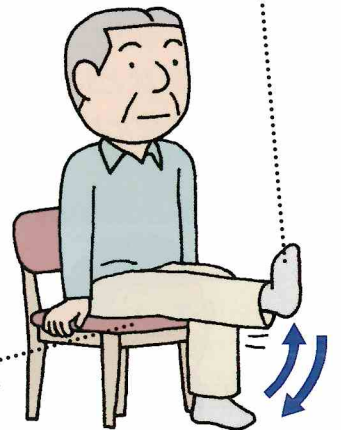
### ひざの伸展

(左右5~10回で1セット、1日2、3セット程度)

- 1 いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上げる。
- 2 もとの位置までゆっくり戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

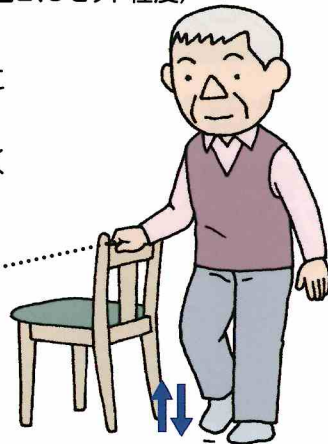


### 片脚立ち

(左右1分間ずつで1セット、1日2、3セット程度)

- 1 目を開けた状態で、床につかない程度に片脚を上げる。
- 2 もとの位置までゆっくり戻す。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。



### 脚の横上げ

(左右5~10回で1セット、1日2、3セット程度)

- 1 背筋を伸ばし、両脚を少し開いてつま先を正面に向けて立つ。
- 2 ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
- 3 もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。



## 「運動とリフレッシュのために」

### 家事

炊事、洗濯、掃除、庭の手入れといった家事を積極的に行いましょう。

自然と足腰の筋肉が鍛えられるだけでなく、日々の生活にハリが生まれます。



### 散歩

天気の良い日などは、気分転換もかねて散歩に出かけるなど屋外で体を動かしましょう。

少し速く歩いたり、大股で歩いたり、手を大きく振るようにしたりすると、運動の効果が高まります。



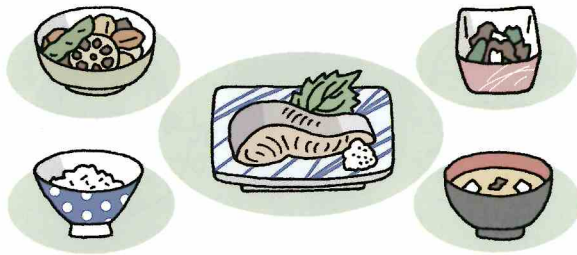


# しっかり食べましょう!

外出の機会が少ないなど、不活発な生活が続くと、食欲不振になりやすく、「栄養不足(低栄養状態)」に陥る危険があります。1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけてフレイルを防ぎましょう。

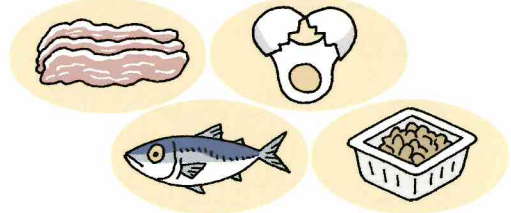
## 「一汁三菜」が基本

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているので、自然とバランスよく栄養がとれます。毎日の献立の基本にしましょう。



## 「たんぱく質」を意識して

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を、毎食とるように意識しましょう。たんぱく質は筋肉量の維持などに大切な成分です。

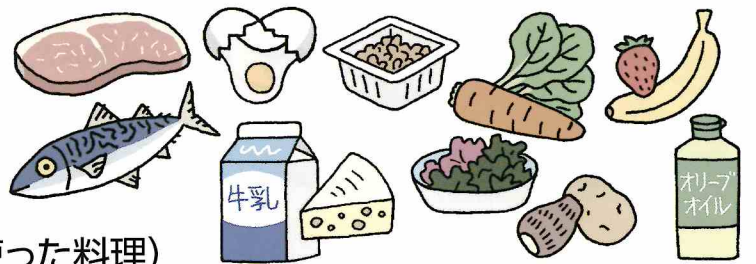


※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

## 1日10種類の食品をとる

次の10種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。1日7種類以上を目標に、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 肉類      | <input checked="" type="checkbox"/> 緑黄色野菜        |
| <input checked="" type="checkbox"/> 魚介類     | <input checked="" type="checkbox"/> 海藻類          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 卵       | <input checked="" type="checkbox"/> いも類          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 | <input checked="" type="checkbox"/> 果物           |
| <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳・乳製品  | <input checked="" type="checkbox"/> 油脂類(油を使った料理) |



東京都健康長寿医療センター研究所などの研究による

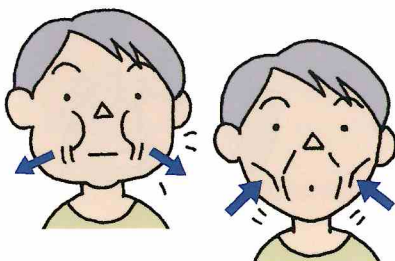
## 歯と口の健康を守る

口腔機能の衰え(オーラルフレイル)は、全身の衰弱につながりやすく、誤嚥性肺炎<sup>ごえんせい</sup>などの病気も招きます。毎食後の歯みがきや義歯の手入れを丁寧に行い、3か月～半年に1度など、歯科医院で口の中をチェックしましょう。また口腔体操などで口腔機能を保ちましょう。

※誤嚥性肺炎: 飲み込む機能の衰えから、飲食物が気道に入り、これらに混ざった病原体が肺に入ることによって起こる肺炎。

## オススメの口腔体操

口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする。



「パ、タ、カ、ラ」と発音して、口の周りの筋力や飲み込む力を向上させる。



「パ」「タ」「カ」「ラ」



# つながりや支え合いが大切

人との「つながり」は誰にとっても重要ですが、ひとり暮らしの方にとってはとくに大切です。外出しないときでも心身の健康を保つために、家族や友人と電話やメールなどで交流するなどして孤立を防ぎ、お互いに支え合いましょう。

## はじめよう！ 離れていてもできる人づきあい

### もっと電話でつながろう

直接、声が聞けるとほっとするものです。家族や友人に電話をかけ、日ごろのちょっとしたことなど話をしましょう。



### 手紙、メールやSNSで

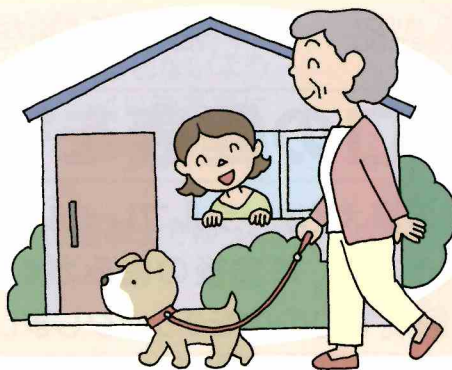
手紙や絵はがきなどを書いてみましょう。直筆で近況を伝えるのもよいものです。

また、携帯電話（スマホ）やパソコンなどを使ってメールやSNSなどでメッセージや写真を送れば、いつでも家族や友人とつながることができます。

### 買い物や移動のついでにあいさつ、声かけを

あいさつやちょっとした会話はつながりをつくり、心の健康になります。

ご近所同士、互いに声をかけあい、支え合いましょう。



## 地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者を介護・医療・保健・福祉など、さまざまな側面から包括的に支援するための「総合相談窓口」です。身近に相談する人がいないときの相談先として、ぜひご利用ください。また、ボランティアや「通いの場」など、地域で実施しているさまざまな活動についても相談することができます。

