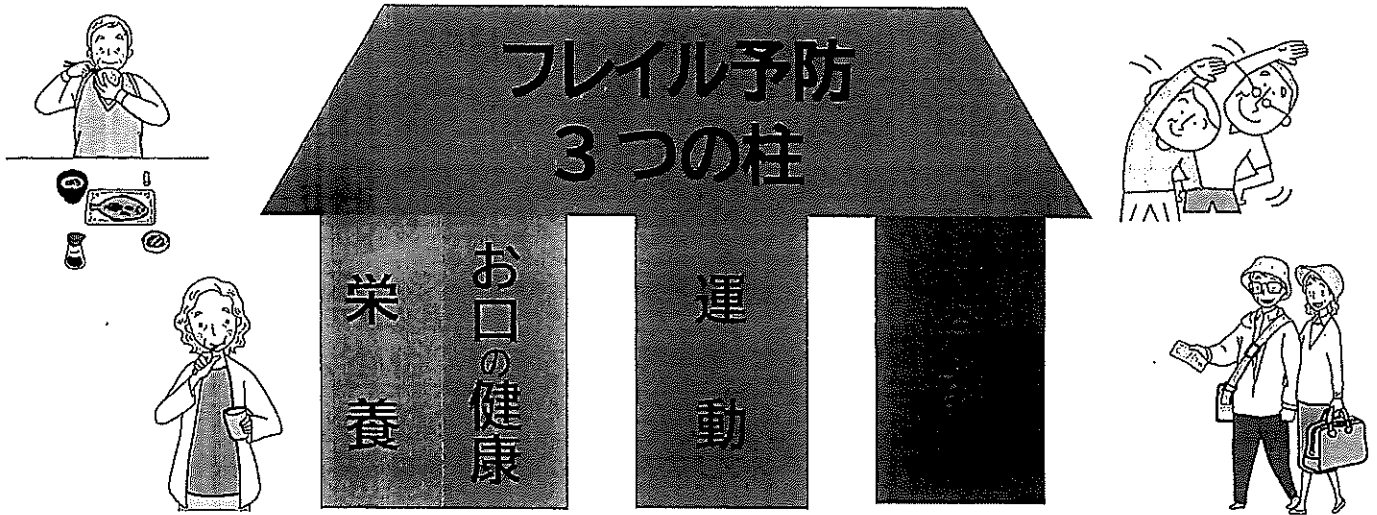


フレイル予防の3つのポイント

健康長寿のための3つのポイント

健康長寿を実現するためには、フレイル予防のために大切な3つのポイントがあります。それは「栄養・お口の健康」、「運動」、「社会参加」です。これら3つの対策を日常生活に組み込んでいきましょう。



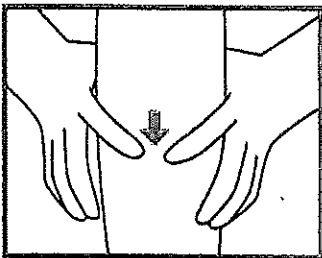
フレイルを自分でチェックしてみよう

フレイルの危険性をチェック！ ●指輪っかテスト●

指輪っかテストは、筋肉量が減少した状態(サルコペニア)が分かります。サルコペニアの可能性が高まるほど、転倒や骨折の危険性が高まります。

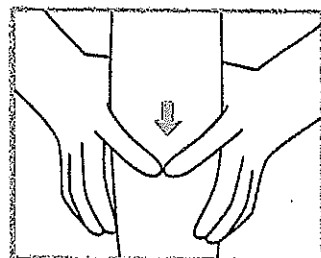
ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。
利き足ではない方の足でチェックしましょう！

囲めない



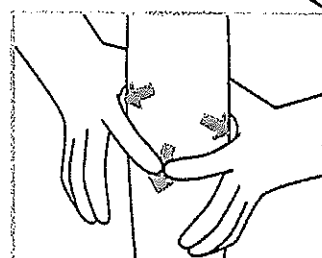
低

ちょうど囲める



サルコペニアの可能性

隙間ができる



高

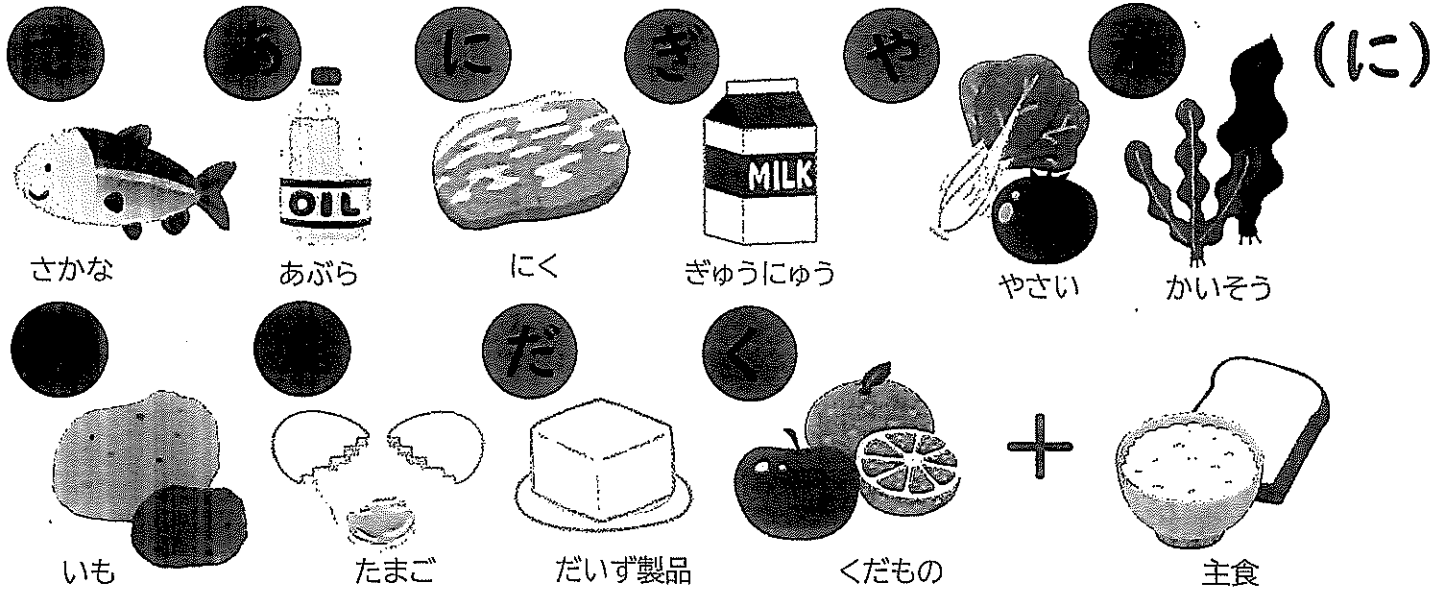
隙間ができる場合は「フレイル」かもしれません…

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授監修「フレイル予防ハンドブック」

しっかり食べてフレイル予防！

～毎日、10の食品群を意識して食べる～

「さあ、にぎやか(に)いただく」と覚えて1日7品目以上を目標にいろいろな食品を食べましょう。



「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言葉です。

栄養

水分摂取も忘れずに

高齢者は、身体の水分量の減少や感覚機能(のどが渴いたと感じる力)の低下、トイレを我慢するために水分量を控えるなどの理由により、脱水を起こしやすいと言われています。普段からこまめな水分摂取に努めましょう。

ここをチェック

1日に何回水分摂取をしていますか

1日の摂取目安量は、コップ1杯(約180ml)のお茶かお水を8杯分。

起床時、朝食時、午前、昼食時、午後、夕食時、入浴後、就寝前といった具合に、こまめに飲むようにしましょう。



★注意★ 心臓や腎臓の病気を持っていると、主治医から水分制限の指示が出ている場合があります。そのような場合は、主治医へ確認が必要です。