

※**フレイルとは?** 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「**加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです**」(活力:筋力や認知機能など)

「**栄養状態が悪い**」・「**体力が低い**」・「**社会との関わりが少ない**」ことなどがリスクを高めます。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごせていた状態から要介護状態に変化していきます。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。

心身共に健康

フレイル

要支援・要介護



この段階での
対処が重要です



進行すると...



※フレイルの状態が進行すると健康寿命の低下を招くとされています。

こんな傾向があれば予防に取り組むチャンスです!

- ・食事の時にむせたりする事が増えた
- ・以前よりも体重が減ってきた
- ・歩くのが遅くなった。
- ・外出する機会が減った
- ・何をしてもおっくうだ
- ・疲れやすい

フレイル栄養プログラムの流れ

① プログラムの目標

※フレイル予防のポイント紹介

**R4.5.16発行
No.9に掲載**

② 筋肉

筋肉を増やす食事

※たんぱく質について
R4.6.14発行No.10に掲載

たんぱく質を多く含む食品 等
R4.7.13発行No.11に掲載

③ 骨

骨を強くする食事

※カルシウム・ビタミンD・Kについて
R4.8.10発行No.12に掲載

※カルシウム・リンを含む食品 等
R4.9.13発行No.13に掲載

④ 血管

※脂質と血管との関わり 等

R4.10.13発行No.14に掲載

※食品に含まれるコレステロール・脂肪酸 等
R4.11.11発行No.15に掲載

⑤ 病 気

不調や病気に負けない食事

※ビタミン・ミネラルについて
R4.12.13発行No.16に掲載

※ビタミン・ミネラル食事の組合せ 等
R5.1.13発行No.17に掲載

⑥ 頭とからだ

頭とからだをしっかりと働かせる食事

※糖質、食物繊維について等
R5.2.13発行No.18に掲載

※糖質、食物繊維を含む食事 等
R5.3.13発行No.19に掲載

⑦ 足りない物

自分に足りない食品をみつけよう

R5.4.13発行No.20に掲載

買い物について・食卓をととのえる
R5.5.12発行No.21に掲載

⑧ 栄養状態

栄養状態をチェックしよう

R5.6.13発行No.22に掲載

※口腔ケア 等
今月紹介!

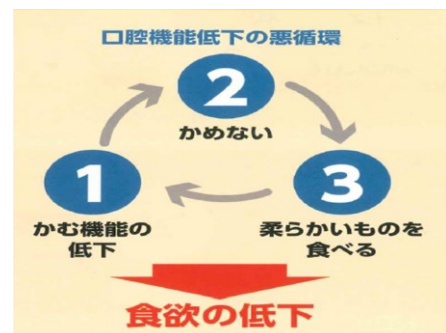
いつまでもおしく食べるために!

なぜ口腔ケアが大切なの?

かむ機能と飲み込む機能を維持するためです

打倒! フレイル!

・食べ物を「かむ機能」や「飲み込む機能」は年を取るにつれて低下します。この状態を放置して柔らかい物ばかりを食べていると、かむ為に必要な筋力が衰えてますます「かむ機能」や「食欲の低下」につながり、フレイルが進行してしまいます。フレイルを予防する為には「かむ機能」や「飲み込む機能」を維持することが大切です。



「かめる人」と「かめない人」を比べると、栄養状態に大きな違いが出てくるのが分かっています。

口腔機能の低下を予防するには？



- ①咀嚼筋をきたえる
 - ②舌の動きをよくする
 - ③飲み込む力をつける
 - ④かみごたえのあるものを取り入れる
 - ⑤口の中を清潔にする
- お口の手入れと歯(入れ歯)の手入れ



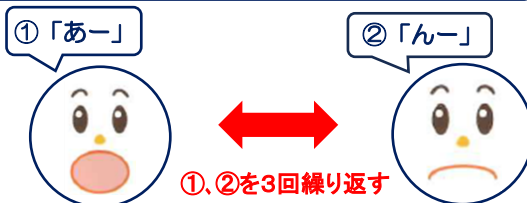
※かむ為の咀嚼筋(そしゃくきん)は2種類。
 ・側頭筋(そくとうきん):こめかみの辺りの筋肉
 ・咬筋(こうきん):顔のラインにある筋肉

お口の健康体操

「あー」「んー」体操：かむ力を強くする

- ①ゆっくり大きく口を開け「あー」と声を出す
- ②次にしっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら舌を上あごに押しつけるようにして奥歯をかみしめ「んー」と声を出す

※3回繰り返す



「ゴクン深呼吸」：むせを防ぐ

- ①大きく鼻から息を吸ってそのまま一度息を止める
- ②だ液を1回ゴクンと飲み込んでから、ゆっくりと息を吐く

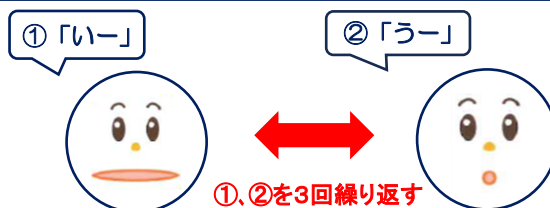
※3回繰り返す



「いー」「うー」体操：口の周りの筋肉を強くする

- ①「いー」という口でほっぺたと首にはりを感じるまで左右に口を広げる
- ②そのまま「うー」と言いながら、くちびるをすぼめる

※3回繰り返す



「舌の体操」：舌の動きをスムーズにして、飲み込みをスムーズにする

- ①口をあけて舌をできるだけ出す
- ②上くちびるを舌で触るように上に持ち上げる
- ③左右の口の端を舌先で触るように動かす

※3回繰り返す

