

※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
- ・何をするのもおっくうだ
- ・疲れやすい

令和4年5月No.9～令和5年7月No.23まで「フレイル栄養プログラム」を紹介しました。今までの内容を振り返ってみましょう。

No. 9 栄養プログラム ポイント紹介

No.10 筋肉を増やす食事 ~たんぱく質について~

No.11 たんぱく質を多く含む食品等

No.12 骨を強くする食事 ~カルシウム・ビタミンD・Kについて~

No.13 カルシウム・ビタミン・リンを多く含む食品等

No.14 血管をしなやかに保つ食事 ~血管・脂質と脂肪酸の働き~

No.15 食品に含まれる飽和・不飽和脂肪酸・コレステロール等

No.16 不調や病気に負けない食事 ~ビタミンとミネラルについて~

No.17 ビタミンとミネラルを多く含む食品等

No.18 頭と体をしっかり働かせる食事 ~炭水化物の働き~

No.19 食品に含まれる炭水化物(糖質・食物繊維)等

No.20 自分に足りない食品を見つけよう

No.21 買い物について・食卓をととのえる

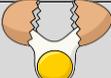
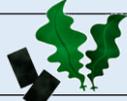
No.22 栄養状態をチェックしよう

No.23 口腔ケア・お口の健康体操

※フレイル予防は継続が大切です。体調に合わせて無理せずに続けましょう！

※今まで紹介しましたNo.1～No.23の「フレイルだより」はセンターのホームページに掲載しています。<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index>
(ホームページ内:会員向け情報→事務局からのお知らせ→フレイルだより)
閲覧可能な場合は是非ご覧下さい。

「いろいろな食品をまんべんなく食べる」ことがフレイル予防のポイントです

主食		「10の食品群」を食べていますか？		
栄養素	食品群	主な働き		
たんぱく質	① 油脂 	血管を しなやかに する	筋肉を 増やす	骨を 強く する
	② 肉類 			
	③ 魚介類 			
	④ 卵 			
	⑤ 大豆・大豆製品 			
	⑥ 牛乳・乳製品 			
ビタミン・ミネラル	⑦ 緑黄色野菜 	不調や病気に 負け ない		
	⑧ 海藻 			
	⑨ いも 			
	⑩ 果物 			



目的	必要な栄養素	多く含まれる食品
筋肉を増やす	たんぱく質	肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品
骨を強くする	たんぱく質・ビタミン・ミネラル	ビタミン・ミネラルは海藻・緑黄色野菜・果物・いも類
血管をしなやかに保つ	脂質	サラダ油やバターなどの油脂類、肉・魚・卵
不調や病気に負けられない体作り	ビタミン・ミネラル	海藻・緑黄色野菜・果物・いも類
しっかり働くための体作り	糖質	ごはん・パン・麺類

中年期「維持の時期」
メタボ予防(過栄養に注意！)



高齢期には高齢期の
健康づくりを！



※中年期：64歳あたりまではメタボ予防として食べ過ぎに注意。

※高齢期：65歳を過ぎるとフレイル予防として低栄養にならない為の食事が必要になります。

高齢期「分解の時期」
フレイル予防(低い栄養に注意！)



「本当に食べていいの?!」「食べ過ぎじゃないの?!」と思う方もいるかもしれませんが、高齢期は加齢により筋肉などが分解されやすい状態にあるので、しっかり栄養を摂ることが必要です。

『いろいろな食品をまんべんなく食べる』、『しっかり体を動かす』、『地域や社会に出て交流を楽しむ』ことが元気で長生きする為の秘訣です。

※次回は「フレイル社会プログラム」を紹介予定です。