



食事からフレイルを予防しよう

圃 高齢福祉課 長寿支援係

フレイルってなに？

年齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。原因の一つには「低栄養」があります。自分で気が付かないうちに低栄養の状態になっていることもあります。次の4つのポイントを生活に取り入れてフレイルを予防しましょう。

フレイルを予防するための4つのポイント

①一日3食バランスよく食べる

いろいろな食品をバランスよく食べている方は、フレイルになりにくいことが分かっています。

3食食べているといっても同じものばかり食べたり、単品で済ませていると栄養が偏り、低栄養となることもあります。低栄養になると筋肉を作ることができず、転ぶきっかけにもつながり悪循環となります。

食欲が出ず、1食の量が少なくなってしまう人は栄養補助食品や間食などで補いましょう。



②たんぱく質を摂る

たんぱく質は、筋肉や血液など体の材料になったり、免疫にも関係しています。高齢期は特にたんぱく質を摂ることを心がけ、毎食摂るようにしましょう。

※主治医の指示のある方は、指示に従ってください。

1日にとるたんぱく質を多く含む食品の目安



間食に牛乳、乳製品をプラスするのもおすすめ！

③体重をはかる



体重が落ちるとき、若いころは脂肪から落ちていましたが、高齢期は筋肉から落ちていきます。

ダイエットをしていないのに半年で2～3kg以上減ってしまった場合はそのまませず、主治医や高齢福祉課へご相談ください。



④筋肉量を維持する

加齢によって筋肉量が減ってくることを「サルコペニア」と言い、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、転倒の危険性も出てきます。小諸市で救急搬送される65歳以上の方の約6割が転倒が原因となっています。

筋肉量維持のポイント

- ◆生活の中でこまめに動く
家事、田んぼや畑、買い物や通院等の外出、散歩など。
- ◆自分の筋肉量を知る
高齢福祉課では、定期的に体チェック教室や運動教室を開催し、体力測定や運動指導を行っています。
詳しくは今月号のお知らせのページ(P.24)をチェック!!



しっかり食べて体を動かすことで体力（筋力）を維持し、外出や社会参加により自分の生きがいや役割を持ち、毎日の生活を充実させましょう。

また、ご自身の体の状態を知ることもフレイル予防の第一歩です。1年に1回は健康診断を受けましょう。健康診断のお申し込みは小諸市役所健康づくり課へ（25-1880）