

日常生活を
ふりかえてみよう！

チェックリスト

「以前と違うな」と感じることはありませんか？1つでもあてはまれば、「フレイル」のリスクが高まっています。

- 半年前より2~3kg体重が減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた



65歳から気をつけたい「フレイル（虚弱）」。
フレイルとは、年をとって筋力や認知機能、
社会とのつながりが低下した状態のことです。
要介護となるリスクが高い状態ですが、
早めに気づき、対応することで健康を維持し、
自立した生活を送ることができます。

自分の食事内容をチェック

今日、あなたはこの食品をいくつ
食べましたか？



フレイル予防の合言葉
「さあ、にぎやかにいただく」

10の食品群を毎日食べている人は、高齢になっても元気に生活していることが分かっています。

チェック数 _____ (点)

- ・0~3点 要注意！
- ・4~6点 もう一歩！
- ・7~10点 さすがです！

※ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページより

編集 / 発行：西宮市保健所

TEL：(0798) 26-3667



市ホームページ（フレイル）はこちら

65歳以上

高齢期の
健康づくり・食育

自分らしく
いきいきと
過ごすために



第3次西宮市健康増進・食育推進計画

誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮
～健やかなからだと豊かなこころを育めるまち～

みんなの健康づくり・食育を応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

西宮市保健所



健康のための食事は 粗食の方がよい？



低栄養のリスクが 高まります！

特にエネルギー、たんぱく質不足は要注意。筋肉や骨が痩せる原因になります。これからは、メタボ対策より低栄養予防が大切です。



低栄養予防の5つのポイント

- 1 日3食食べる
- 2 毎日決まった時間に食べる
- 3 肉、魚、卵、大豆製品のどれかを毎食食べる
- 4 牛乳・乳製品を毎日食べる
- 5 家族や仲間と一緒に食べる



からだを 動かさないと どうなる？



運動機能の 低下がすすみます！

運動機能が低下すると、立つ・歩くなどの移動能力が低下し、仕事や家事に励む、外出や趣味を楽しむなどの活動機会が減少して日常生活が制限されます。まずはいつもより10分多く体を動かしてみましょう。

社会とのつながりを持つことで 日々の生活をいきいきと

様々な活動に参加することで、認知症のリスク軽減にもつながります。「西宮いきいき体操」に参加してみませんか？身近なところで仲間と一緒に楽しく筋力アップをめざし、自分のペースで体操をします。



市ホームページ
西宮いきいき体操



西宮いきいき体操
実施グループ情報



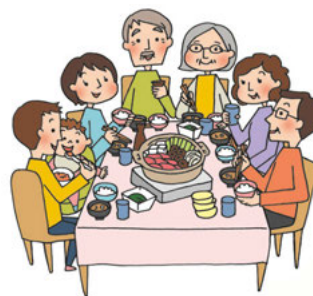
一生、口から おいしく 食事をしたい！ どうすればいい？



お口の 「筋トレ」が大事です！

飲み込む力・噛む力を鍛えましょう！

普段から「よく喋る」「よく噛む」習慣をつけ、顔の周りの筋肉を使いましょう。



やってみよう！ おでこ体操！

- 1 手のひらとおでこで押し合うようにします。
- 2 おへそをのぞきこむようにして声を出しゆっくり5つ数えます。

