

65歳はターニングポイント！

“健康づくりは生活習慣病予防からフレイル予防に”

フレイルって何だろう？

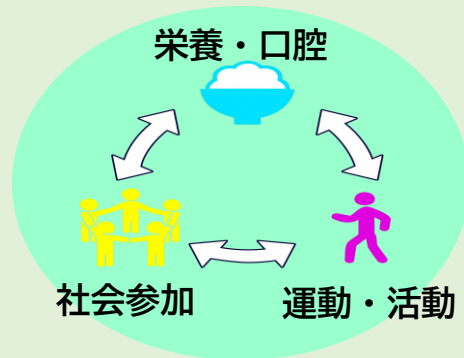
フレイルは、病気ではありませんが、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。

- ① 社会的フレイル
閉じこもりや1人での食事など
- ② 精神・心理的フレイル
うつや記憶力の低下など
- ③ 身体的フレイル
筋力や体力の低下など

以上の3つが影響し合ってフレイルは悪化していきます。

フレイル予防・改善のためには、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことが大切です。

フレイルを遠ざける3つの柱



体重減少は、筋肉量の減少のサインかも！定期的に体重測定をしましょう。

←65歳まで

毎日の生活習慣の改善 生活習慣病予防

働き過ぎ・睡眠不足を解消
ストレスをためない生活

栄養バランスのとれた食事
食べ過ぎと野菜不足に注意

むし歯・歯周病予防

有酸素運動で脂肪燃焼
筋トレで基礎代謝アップ

徐々に意識して

65歳から→

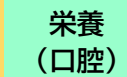
体力・心身の活力の維持・改善 フレイル予防（加齢による機能低下予防）



積極的に「外出・人との交流」を



1日3食、いろいろな食材と、たんぱく質を意識して食べ、低栄養を予防する



何でも噛める、飲み込めるお口を保つ



筋トレ習慣で筋力を維持

手間をかけずたんぱく質をとるヒント

冷凍食品の活用



肉や魚、卵料理など、食べたい分だけ電子レンジで温めて、すぐ1品ができ上がります。

缶詰・レトルト食品の活用



肉や魚などを手軽に食べられ、保存がきくので、買い置きに最適です。

主食にたんぱく質プラスの例



ごはんや納豆、そばに卵をのせて月見そばにする、菓子パンをサンドイッチにするなどで、たんぱく質を手軽にプラスできます。

小分けでそのまま食べられる食品



いつもの食事に足すだけでたんぱく質がプラスに！

高齢期は、栄養素の吸収・合成の力が低下し、栄養が不足しがちなので、3食バランスよく食べることが大切です。特に、筋肉のほか、骨・臓器、皮膚などの材料となるたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。

調理がおっくうになると、品数が少なくなり、偏った食事につながりやすいので、手間をかけずに、いつもの食事にたんぱく質を足す方法を試してみませんか？

また、3食で食べきれない時は、間食として食べることもおすすめです。



☆腎臓病などの食事療法が必要な方は、自分に合った食事の量を、治療している医療機関に確認しましょう。