

人生100年時代を健やかに！

あなたもなっているかも：

フレイルを予防する食事と運動

龍口 知子 (高37回)

健康寿命という言葉が知られるようになって久しいですね。健康寿命を阻害する要因の一つとして、フレイル（虚弱）という言葉も使われるようになってきています。

フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下した状態をいい、放置すると介護が必要になるリスクが高まりますが、適切な対応によって元の状態に戻ることができる状態で、早期にリスクを見つけて対応することが重要です。

フレイルをチェックしてみよう

そこで、実際にフレイルチェックとして、指輪つかテストとイレブンチェックを皆さんに実施していただきました。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお待ちようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りない可能性があります		
Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
Q4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
Q5	1回30分以上の汗をかき運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください		



● たつのくち・ともこ
高森町山吹出身。高校では弓道班所属。実践女子短期大学卒。旭松食品 飯田病院などで管理栄養士として勤務後、夫の転勤にて上京。タニタヘルスリンクに入社。特定保健指導、ダイエットサポーターなどヘルスケア関連業務を担当。

10の食品を揃えて食べよう

日常生活の中で、

健康を維持するため

に必要な対策の一つ

に栄養摂取を適切に

することが挙げられ

ます。手軽にチェッ

クできる方法とし

て、「食品多様性得

点」があります。

高齢期の食事で

は、量よりも質が重

要です。下記の10種

類の食品のうち、ほぼ毎日食べているものをチェック

して7点以上であれば骨格筋量の維持、歩行能力の維

持につながる事が分かっています。

1日8000歩。

うち20分の速歩きとちょこっと筋トレ

運動では、以前は「1日1万歩を目標に」と言われ
ましたが、筋肉量の低下や体力低下を予防する目的で

食品多様性得点



召し上がる頻度についてお聞きします。
ほぼ毎日食べている食品群をチェック

- ①卵（鶏卵、うずらなど ※魚卵は除く）
- ②肉類（生鮮、ソーセージ、ハムなど）
- ③魚介類（生鮮、干物、かまぼこ、しらす干しなど）
- ④大豆製品（豆腐、納豆、油揚げなど）
- ⑤牛乳・乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）
- ⑥緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど）
- ⑦海藻（わかめ、ひじき、のりなど）
- ⑧果物（ドライフルーツ、缶詰を含む）
- ⑨いも（じゃがいも、里いも、さつまいもなど）
- ⑩油脂（植物油、バターなど）



あなたは

点

あれば、1日8000歩、そのうち20分程度の速歩きが効果的です。また、筋肉量を増やすには筋トレが必要。週2〜3回の実施がおすすめです。

「きょうよう」と「きょういく」が重要

フレイルの予防でもう一つ重要なのは、社会参加です。そのためには「きょうよう」と「きょういく」が重要です。「きょうよう」は教養ではなく、「今日、用がある」そして、「きょういく」は「教育」ではなく「今日、行くところがある」です。

予定や役割があつて外出する機会につながる事が重要なのです。本日参加の皆様はスケジュールを決め、確認してこの会場にいらつしやっています。このように日常的に社会参加の機会が多い方々は心配ありません。そんな皆様には、ぜひ、周りの方も誘っていただいて、社会参加の機会を増やしていただけたらと思います。

人生100年時代、どうぞ健康やかにいきいきとお過ごしください。



講師の指導でストレッチ