



前号(vol.12)の復習



「フレイル」とは…？

心とからだの活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと
「運動・栄養・社会参加」の3つの柱が、フレイル予防のポイント

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

フレイルの危険度チェック！

栄養編（食事と口腔）

その①

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る



その②

野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上食べている



その③

「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る



その④

お茶や汁物でむせることがない



いずれか or どちらも「いいえ」

食習慣への意識が足りない可能性

いずれか or どちらも「いいえ」

筋肉が弱まっていたり健康に心配

な可能性

6ヶ月間で体重が2-3kg減っている人は要注意！

“いいえ”が多い人はフレイルが心配！！

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢およびフレイル予防研究チームにより開発「イレブンチェック」より抜粋

フレイル予防のための食事・口腔ポイント①

主菜(肉や魚)を食べよう！

■ 肉や魚などのたんぱく質は筋肉を作る原材料

久野譜也（2017）100歳まで動ける体になる「筋力」より



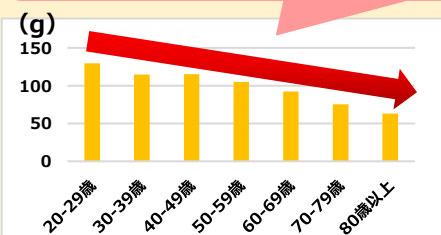
■ 肉は人体に欠かせない必須アミノ酸が全て含まれた優秀なたんぱく質

久野譜也（2017）100歳まで動ける体になる「筋力」より

■ 歯ごたえのあるものを噛むことにより噛む力を低下させない

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

日本人の1日当たりの肉の摂取量は、年齢を重ねるごとに減少！



厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成29年）」より作図

※食事制限が必要な疾患（腎不全、糖尿病など）をお持ちの方は、摂取量を主治医にご相談ください

フレイル予防のための
食事・口腔
ポイント②

孤食(一人でとる食事)を避けよう!



一人での食事で起こりやすいこと



- 寂しさからの**食欲低下**
- **食べる回数**の減少
- **食材料の偏り**

低栄養のリスクが
高くなる!



介護予防マニュアル改訂委員会「介護予防マニュアル改訂版(平成24年)」より

フレイル予防のための
食事・口腔
ポイント③

「むせ」が気になる人は「お口の体操」を!

むせが気になる場合、飲み込むための筋力が低下している可能性

「パタカラ体操」で飲み込む力をアップ!

できるだけ大きな声を出して、次のとおりに発声してみましょう!

- 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」 ×5回
- 「パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

ポイント①～③に加えて大事なこと

噛む力が
弱くなると...

噛めない

機能低下への
悪循環

噛む機能の
低下

柔らかいもの
を食べる

歯科検診を受診し、
歯のトラブルを解消
しておくことも大切!



東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

まとめ フレイル予防のための、食事と口腔のポイント

- **主菜(肉や魚)を食べよう!** みんなで楽しく食事をしましょう!
- **むせが気になったら「パタカラ体操」を!**
- **かかりつけの歯科医院を見つけ、定期的に検診を!**

人生100年



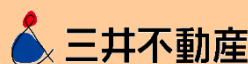
健康長寿

発行:スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会
認証



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。