

「岡山市フレイルチェックシート」の該当項目に☑を入れています。
このシートをもとに、フレイル予防に取り組みましょう。

【運動】☐⑥⑦ 筋力をつける

太ももの前



かかとを少し浮かせ、つま先をすねの方に引き寄せます。伸ばしきった状態で、8秒間太ももの前に力を入れます。これを左右交互に行います。

<注意点>

かかとは高く上げ過ぎず、背もたれにもたれないようにする。

下半身全体



手を胸の前で交差させます。（立ち上がりにくい方は、手を膝においても可）4秒かけてイスから立ち上がり、4秒かけてイスに座ります。

<注意点>

膝がつま先より前に出ないようにする。

☐⑨⑩ バランスを高める

おしりの外側



イスの後ろ側に立ち、背もたれを持ちます。つま先を前に向けたまま、左足を真横に広げ、8秒間保ちます。これを左右交互に行います。

<注意点>

体を横に傾けず、イスに体重をかけすぎない。

☐⑧ 活動量を増やす

「+10」の運動習慣

「+10」（プラステン）とは、「今より10分多く体を動かして健康づくりをしましょう」という取り組みです。運動に限らず、外出や家事など日常生活活動時間を増やすことで活動量アップを目指しましょう。

【運動で+10】

- ・テレビを見ながらストレッチ体操
- ・ウォーキングの時間を10分増やす

【日常生活の工夫で+10】

- ・なるべく階段を使う
- ・いつもやらない場所の掃除をする
- ・毎日ちょっとでも外出する

☐握力の低下

男性：28kg

女性：18kg 未満

手の運動



手を強く握り、大きく開く動作を繰り返します。最初は道具を使わずに行ってください。慣れてきたらボールや器具などを使って、負荷を上げてみましょう。

握力は、全身の筋力を表す指標とされています。握力が低下していると全身の筋力も低下している可能性があります。手の運動も積極的に行いましょう。

【栄養】 □ ⑪⑫ 低栄養を防ぐ食生活 4つの工夫


① 1日3食、主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう！

健康な体を維持するためには、主食(ご飯など)・主菜(肉や魚などのたんぱく質)・副菜(野菜や海藻など)が揃った食事を心がけ、必要な栄養素を補いましょう。

② 多種多様な食品をとりましょう！

様々な栄養素を補う目安は、主食とは別に1日10の食品群を食べる事です。以下の食品を毎日の食事にとり入れるようにしましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく！」

さ かな 	あ ぶら 	に く 	ぎ ゆうにゆう 	や さい 
か いそう 	い も 	た まご 	だ いず 	く だもの 



※ロコモチャレンジ！
推進協議会考案

③ たんぱく質をとりましょう！

1日にとりたい たんぱく質の目安量 (約60g)

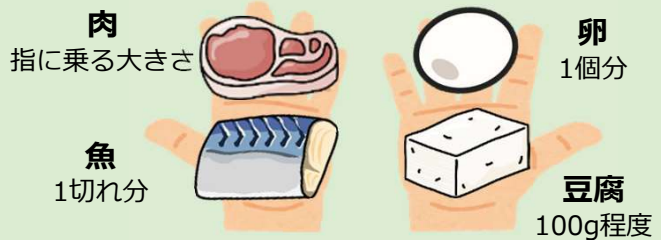
■主食は 毎食いずれか1つ



■乳製品の目安は牛乳コップ1杯と乳製品1品



■主菜は1日で肉・魚・大豆製品・たまごは両手に収まる量



たんぱく質は、血や筋肉、内臓などを作るもとです。不足しないようにしっかり食べましょう。シニアが1日に必要なたんぱく質量 = 体重(kg) × (1.0~1.2g)です。※低栄養の恐れがある方は、体重(kg) × (1.2~1.5g)を目安にとりましょう。(例)体重50kgの方：50kg × (1.2~1.5g) = 60~75g

④ 間食や食事を工夫しましょう！

■ 食事はおかずを優先に

おかずには様々な栄養素が含まれています。おかずを優先して食べましょう。

定食スタイル (1食あたり たんぱく質25.3g)



■ いつもの食事にちよい足し

食事量を増やすことが難しい方は、今の食事に油などを少し足すだけでエネルギーアップできます。



■ 栄養補助食品を活用



エネルギーやたんぱく質など不足した栄養を補助する食品。ドリンクやゼリーなど様々なタイプがあります。(ドラッグストアなどで購入可能)

例：1本あたり 125ml
エネルギー 200kcal
たんぱく質 7.5g

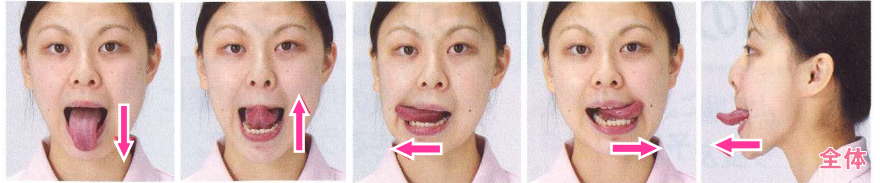
【口腔】

新習慣！お口の体操で健口生活

いつまでも食事や会話を楽しむために、お口の体操を始めましょう。
おすすめは【舌・うがいの体操】です。☑がついた項目があれば、そちらの体操も一緒にやってみましょう！お風呂の中、歯磨きの時に…などタイミングを決めて行うと毎日続けやすくなります。

【舌の体操】

上下2秒ずつ、舌を大きく動かす。
同様に左右と前を行う。（×4回）



【うがいの体操】

左ほおに空気を入れて膨らまし、
ぶくぶくと4回動かす。
他の部分も同様に行う（×2回）



□⑬ 噛む力を高める

噛む力を高めることで、様々な食品を
バランス良く食べることができます。
※歯の痛みや、入れ歯の不具合がある場合は
歯科を受診しましょう。

□⑭ 飲み込む力を高める

飲み込む力を高めることでムセにく
くなり、誤嚥性肺炎や窒息のリスク
が低下します。

【あごの体操】

※あごに痛みがある方は
この体操は控えてください。



口を大きく開け「あー」
唇を閉じ、奥歯を噛み
しめて「んー」と
4秒ずつ声を出す。
（×4回）

【深呼吸】



鼻から大きく息を吸い、
倍の時間をかけて口か
ら吐き出す。（×2回）

【唇の体操】



口の端を引き上げ「いー」
口をすぼめて「うー」と
4秒ずつ声を出す。（×4回）

□⑮ お口の潤いを高める

唾液には虫歯や歯周病を予防する、食べ物を飲み込みやすくする、粘膜を保護
するなど様々な働きがあります。

【唾液腺マッサージ】



耳の前に手を当て、
後ろからゆっくり円を
描くように動かす。



親指をえらの内側の
柔らかいところに当て
ゆっくりと押し上げる。

【社会参加】 「外出」や「人との交流」が大切！

① 1日1回以上**外出**しよう！

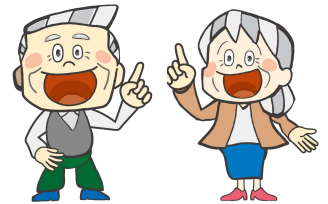
外出することで、活動量が増え、体力を維持することができます。また、身だしなみや生活リズムを整えるきっかけにもなります。
買い物などの用事、ウォーキングで外出する機会を増やしましょう。

② 週に1回以上**交流**しよう！

電話やメール等を含めて「人との交流」がある人は、うつ病の発症率が約3割低くなったという報告があります。
また、会話をすることは、お口の機能の維持や、脳への刺激にもなります。

③ 月に1回以上**参加**しよう！

地域のサロン（通いの場）に参加している人は、認知症の発症率が約3割低くなったという報告があります。
軽い体操や趣味の集まり、楽しさ・やりがいのある活動に取り組みましょう。



さらに、☑がついた項目を意識しましょう！

⑬⑭⑮ **外出する**

「1週間に1回も外出しない週がある」人は、「閉じこもり」と判定されます。
外出が減ると、体力低下やフレイルのきっかけにもなります。できるだけ毎日外出するように心がけましょう！

⑯⑰⑱ **認知症予防に取り組む**

認知機能低下を予防するためには、「生活リズムを整える」「有酸素運動を行う」「人との交流を積極的に行う」ことが有効です。
また、気になる症状がある方は、専門外来を受診しましょう。

㉑㉒㉓㉔㉕ **うつ・ストレスの解消**

シニア期は、気分が落ち込んだり、うつになりやすい時期です。「生活リズムを整える」「趣味や生きがいを大切にする」「ストレス解消の方法を見つける」ことが大切です。
眠れない・食欲低下が続く場合は、主治医や専門医に相談しましょう。