

# シニアは メタボより フレイル対策

思い当たる方は要注意・・・

☑該当するものにチェック

- この半年くらいの中に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1～2回のことが多い

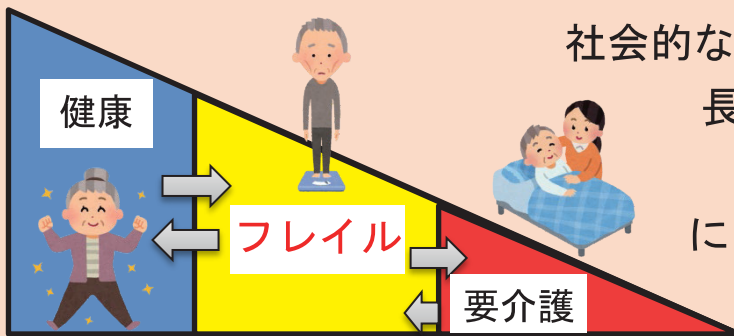
もしかして  
フレイル  
かも？！



年をとると、自分では気づかぬうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイルにも気をつける必要があります。

フレイルとは何か？どんなことに気をつければ予防できるのか見ていきましょう。

## I フレイルとは？



体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。

長期間放っておくと

**要介護状態**

になる危険性が高くなります。

### 中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	口腔機能低下の予防 (咀嚼・嚥下)

東京都健康長寿医療センター発行「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」より改変

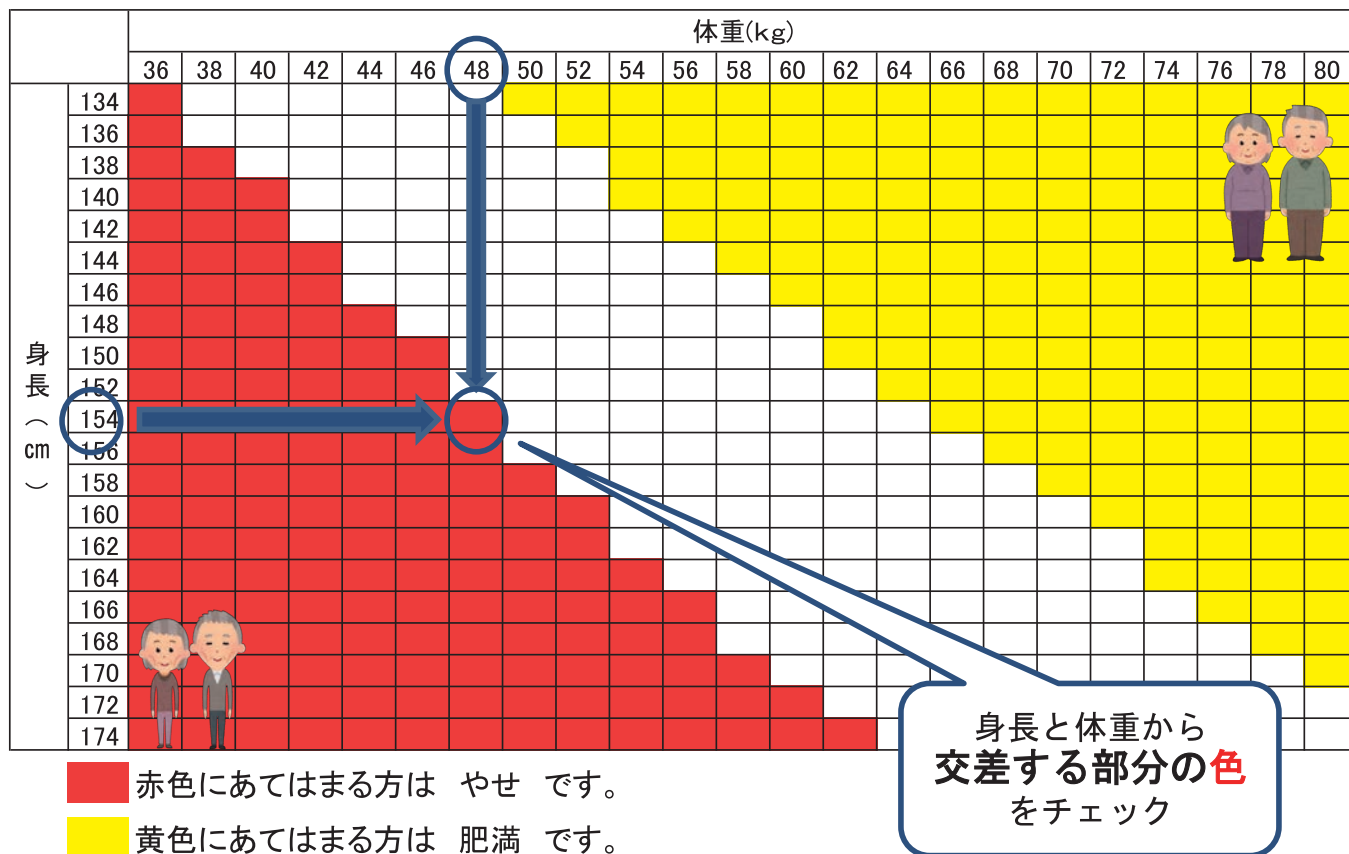
## II フレイル予防 3ヶ条

- 1 体重減少に要注意
- 2 しっかりかめるお口をつくる
- 3 1日3回、3つの皿をそろえて食べる  
(配食サービスの活用、10の食品)

## Ⅱ-1 体重減少に要注意

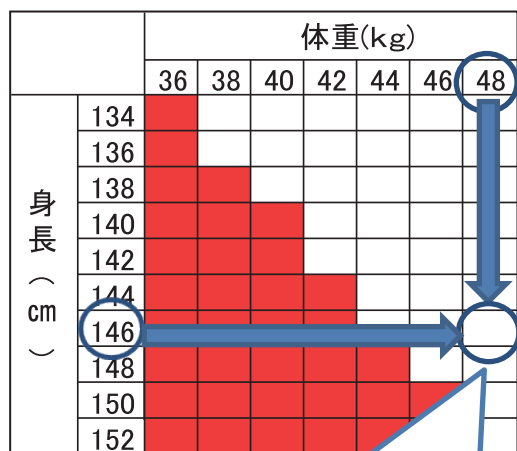
体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。低体重（やせ）になっていないかこまめに体重を測ります。

毎月1回下の表で確認しましょう。赤色に近づいたら、フレイルに注意です。



### 表の見方

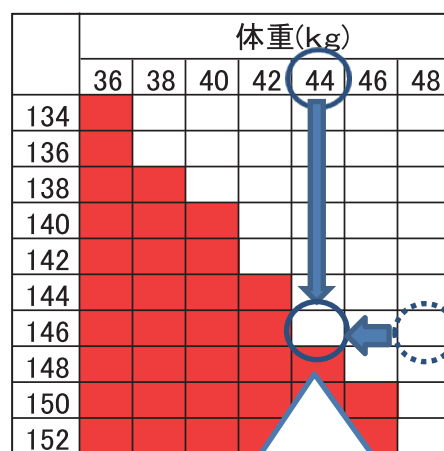
私は、身長146cm。体重は48kg。



赤色から離れている→大丈夫

半年後

体重が44kgになっていた…



赤色に近づいた→フレイル予防

## Ⅱ-2 しっかりかめる お口をつくる

入れ歯が合わない、飲み込みづらい等の理由により、食事がしっかりと食べられないと、オーラルフレイル(口腔機能低下による虚弱)の状態になりやすくなります。

入れ歯が合わない・歯ぐきが痛い時



固い物がかみにくい  
食べ物が口からこぼれる時



このような時は  
早めに かかりつけ医・歯科医に相談しましょう

飲み込んだ後、  
のどに残っている感じがする時



口の渇きが気になるようになった



### 誤嚥性肺炎に注意

お口の中が**不潔**になり、細菌やウィルスが増えて唾液とともに肺に入ったり、食べ物が誤って肺に入ることによって起こる肺炎のこと。

くり返すと体力が低下し、生命が危険な状態になります。

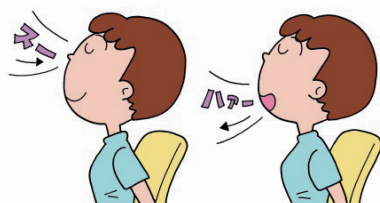
お口の中を常に清潔にして、お口の働きを高める訓練をすることで誤嚥性肺炎は予防できます。



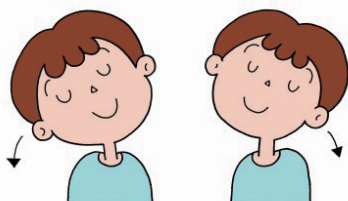
# お口のはたらき アップ体操

## 1 腹式呼吸・首・肩の体操

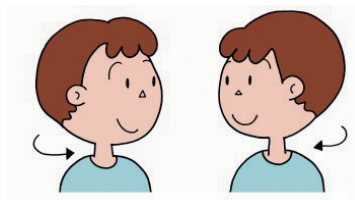
① リラックスして腰掛けた姿勢をとります。



② お腹に手を当ててゆっくり深呼吸する。



③ 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



④ ゆっくり後ろを振り返る。  
左右とも行う



## 2 発声練習



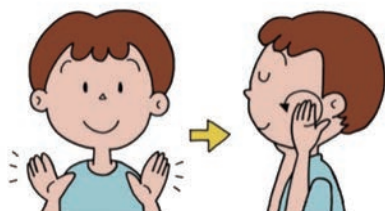
① 「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」  
をゆっくり、はっきり、くり返し言う。

## 3 口・舌の体操

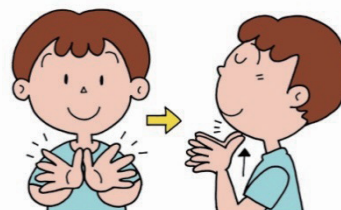


- ① 舌をべーとだす。舌を喉の奥の方にひく。
- ② 口の両端をなめる。
- ③ 舌で鼻の下、あごの先をさわるようにする。

## 4 唾液腺マッサージ



- ① 人差し指から小指の4本の指を頬にあてる。
- ② 頬骨の下から顎のラインの間を、円を描くように前へ向かって10~20回転マッサージする。



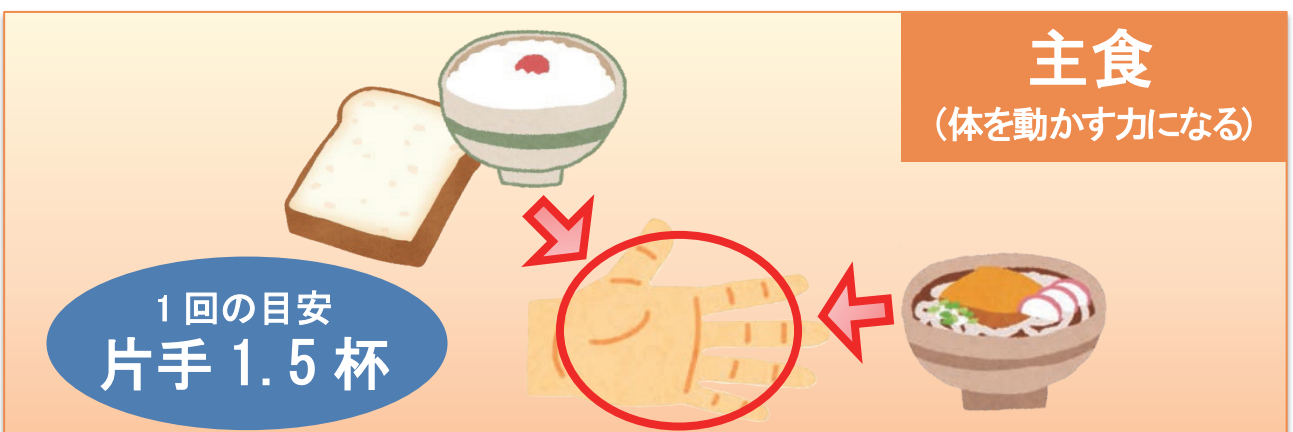
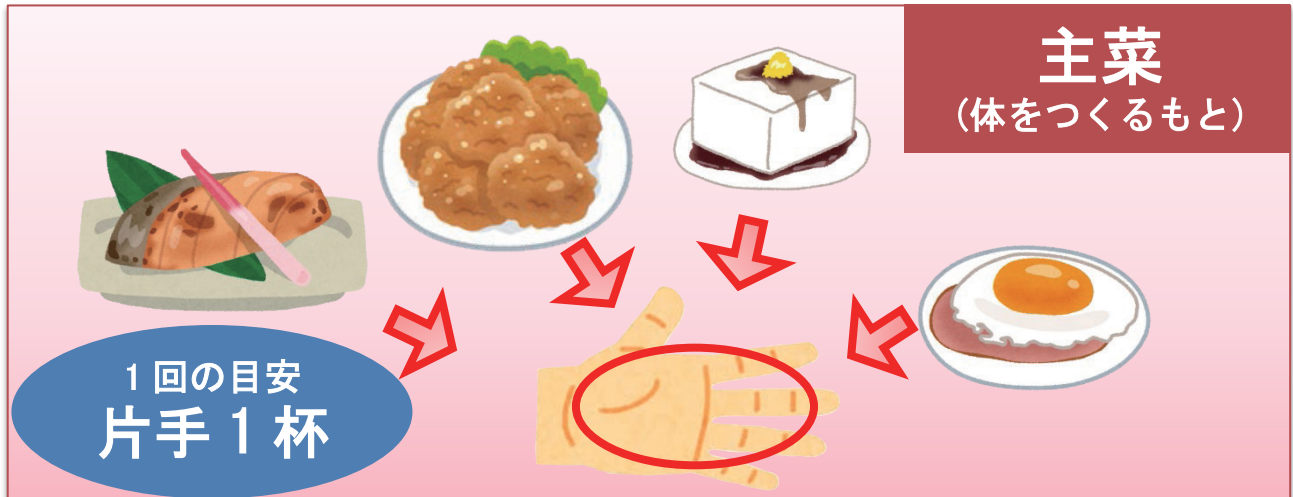
- ① 顎のとがった部分の内側のくぼみに両手の親指をそろえてあてる。
- ② 10回くらい上方向にゆっくり押し上げる。  
喉を押さないように気をつけて行う。



## Ⅱ-3

### 1日3回、3つの皿をそろえて食べる

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。(医師の指示を受けている方は、指示を優先します)



食事づくりにお困りの方は

## 配食サービスも上手に活用

配食サービスは、市販のお弁当とは違い、一人ひとりに適したバランスのよい食事を配達してくれます。

ご自身の状況を配食事業者に正しく伝え、**ご自身に適した食事**を届けてもらいましょう。

### 注文する時

①ご自身の**身体状況、健康状況**などを、配食事業者に伝えます。



ひとり暮らしで、今は介護を受けていません。  
料理を作るのがおっくうで、**体重が減**ってきています。  
アレルギーはないけれど、医者からは**減塩**を指示されています。  
何でも食べられますが、時々汁物でむせることがあります。

### 利用する時

- ・ **飲み込みにくい、量が多い・少ない**場合は、遠慮せず配食事業者にご相談しましょう。
- ・ 配食は料理の**組み合わせ、味付け、量**などの参考にしましょう。
- ・ 体調に異変を感じた場合は、速やかにかかりつけ医・歯科医にご相談しましょう。



## シニアは あまり食べなくてよい はホント？

「お腹がすいていないから、今日の昼食は食べなくてもいいかな」「夕食はごはん<sup>くち</sup>と漬物で済ませよう」シニア世代の会話でよく耳にします。

でもそれで大丈夫でしょうか？

年をとっても、身体の機能を維持するために必要な栄養量はあまり減りません（1食あたりごはん<sup>くち</sup>2口程度減るだけ）。

消化吸収する力が弱るため**シニアはしっかりと栄養をとることが必要**といえます。また食事を抜くと水分摂取量が減り、**脱水**にも陥りやすくなるので要注意です。

ウソ



# たんぱく質をしっかりとろう

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素が**たんぱく質**です。  
たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます

1日に必要な  
たんぱく質の量

## 筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんぱく質**1.2~1.5g**

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は72~90gです。

## 筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんぱく質**1g**

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は60gです。

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

日本食品標準成分表2020参照

運動に合わせて、しっかりと栄養を摂ることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

たんぱく質を多く含む食品以外にも、体を動かすエネルギー源になる食品、体の調子を整える食品も併せて摂ることが大事です。次ページの「10の食品点検表」を使って足りない食品がないようにチェックしてみましょう



# 毎日食べてる？ 10の食品

## 10の食品点検表

10の食品群それぞれについて

- 「1回でも食べた」…… ○を右の欄に記入
- 「今日は食べていない」…… 何も書かない

【記入例】

※主食は点数に含みません。

食品群	食品	8/4	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺	○							

⑤ 魚	魚・貝、加工品	○							
⑥ 油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○							
⑦ 肉	肉、加工品								
⑧ 牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
⑨ 野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、 かぼちゃ等)	○							
⑩ 海藻	わかめ、ひじき、 昆布、のり等								
⑪ いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	○							
⑫ 卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
⑬ 大豆	豆腐、納豆等	○							
⑭ 果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等								
合計		5							

1日の合計点数から、判定  
します

- 7点以上 この調子
- 4～6点 あと一息
- 3点以下 フレイルに  
要注意



5点は…あと一息か。  
今日は○がつかなかった  
肉、牛乳、海藻などを  
明日食べるように  
すればいいのいか！

その通り  
です



# いつも確認 主食・主菜

副菜  
(野菜のおかず)

ビタミン  
ミネラル

【筑前煮】  
油  
緑黄色野菜  
里いも



主食  
(ご飯・パン・麺)

炭水化物



【ごはん】



菓子パンはお菓子です!  
(ご飯の代わりになりません)

# ・ 副菜 そろってる？

主菜  
(魚・肉・卵・大豆  
のおかず)

たんぱく質



【焼魚】

汁  
(味噌汁・スープ)

【味噌汁】  
豆腐  
わかめ  
野菜



これで何点？

主食	ごはん
⑤魚	焼魚
⑥油	炒め物
⑦野菜	にんじん
⑧海藻	わかめ
⑨いも	里いも
⑩大豆	豆腐
合計	6点

この1食で6点の食品をとることができます。  
残りの食品は、ほかの食事で補いましょう。

**アプリでフレイルチェックをしてみよう！**



ご自身のスマートフォンで  
質問に答えるだけで、  
兵庫県版フレイルチェックが  
できます。

加齢とともに、自分では気づかぬうちに栄養不足になっているかもしれません。  
低栄養やフレイルにも気をつける必要があります。

アプリのインストールはこちら



Android



iPhone

アプリの登録方法はこちらから


**動画で解説**

簡単！栄養状態チェックアプリ  
「MNA プラス」



作成 兵庫県保健医療部健康増進課

問い合わせ  
〒650-8567  
神戸市中央区下山手通 5 丁目 10-1  
TEL 078-362-3249 (直通)  
URL [https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13\\_000000113.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.html)



フレイル予防

**検索**