

65歳からの健康づくり②

「目指そう健康長寿 食べて元気にフレイル予防」

復習

■フレイルってなに？

フレイルは病気ではないけれど、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をいいます。

閉じこもり、うつや記憶力の低下、筋力や活動量の低下などが影響しあって悪化していきます。「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です。

高

年齢の痩せは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気ででもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時かもしれません。体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要な指標です。

毎月1回、下の表で確認しましょう。赤色に近付いたら、フレイルに注意が必要です。

●あなたは大丈夫？身長と体重から、自分の体格を確認しましょう。
※BMI…体重と身長から算出される肥満度を表す指数

BMI	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	23	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	19	20	22	23	26	27	29
170cm	12	14	16	18	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	17	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25

健康長寿のための食事の取り方

ポイント1

3食しっかり 食べましょう

1 食食べないと、たんぱく質をとるチャンスが減ってしまします。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまい、歩くスピードが遅くなったり、転倒しやすくなり杖が必要になったりします。3食しっかり食べて、たんぱく質を含む食品を取るよう意識しましょう。

ポイント2

主食、主菜・副菜を揃えて バランスよく食べましょう

中年期は食べ過ぎに気を付けて、メタボ予防の食生活が基本でしたが、高齢期はしっかり食べて「痩せ」に気を付ける食生活に変えていきましょう。 主食、主菜、副菜、汁物がそろった献立は食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。

ポイント3

熱中症対策として1日1.6リットルの水分の補給を忘れずに！

熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。のどが渇いていなくても、起きている間は、1時間ごと、また入浴前後にコップ1杯の水分を取りましょう。寝ている間も水分を失いますので、夜中のトイレが面倒でも就寝前にも水分を取りましょう。

フレイル危険度チェック！ (栄養編)

- 6カ月で2～3kg以上体重が減った
- BMIが18.5未満
BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

チェックが多い人は、すでにフレイルになっているかも？！

フレイルを食事で予防 肉や魚を食べよう！

- 肉や魚などのたんぱく質は、筋肉を作る原材料です
- 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です
- 歯ごたえがあるものを噛むことで噛む力を低下させない効果あり



「フレイル予防」についてもっと知りたい！取り組みたい！そんなあなたへ！

「のびのび！健康寿命学習会（いきいき健康サポーター養成講座）」のお知らせ

日程	内容
1 8月24日(月) 午前10時～11時30分	フレイル予防はなぜ必要？やってみよう、体力測定！
2 8月24日(月) 午後1時～2時30分	やってみよう、元気筋力モリモリ体操！
3 8月31日(月) 午前10時～11時30分	防ごう！MCI(軽度認知障害)、シナプソロジー体験
4 8月31日(月) 午後1時～2時30分	防ごう！低栄養 続けよう！元気筋力モリモリ体操！

※1～4回、通しての受講をお勧めしますが、1回の受講でも可能です。

- 会場 スポーツクラブ コミスポ (船引駅2階)
- 持ち物 動きやすい服装、水分、上履きシューズ
- 定員 15人 問・申：スポーツクラブ コミスポ ☎81-2130 (月曜休館)



■20未満の方は… 低栄養状態のリスクあり！ 低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉などを作るたんぱく質が不足した状態のことを言います。 低栄養状態が続くと筋力が減少し、介護が必要な状態に陥りやすくなります。

■20～24の方は… 今の体重を維持しましょう。

■25以上の方は… 血圧や血糖値に注意し、今より体重が増えないようにしましょう。 持病がある方は、主治医に相談しましょう。

「体重が以前よりも減ってきた」、「たんぱく質が取れていない心配」、「体力が落ちて煙仕事が大変」など食事やフレイルについて心配な方は、高齢福祉課までご連絡ください。元気になるお手伝いをします。詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

問・保健福祉部 高齢福祉課 ☎82・11115

