

## 医師と住民と地域の未来へ

公益社団法人 地域医療振興協会は、  
へき地医療を支援することを目的に設立されました。  
日本全国の地域、そこに住む人々、そして医療に携わる医療人の  
三者が幸せになれる未来を作っていくため、地域医療振興協会は  
活動を行っています。



60歳を過ぎたら知っておきたい  
シニア世代の \新/ 健康常識

放っておかない  
“年のせい”



今からはじめる

# フレイル予防

人生100年時代に備え  
メタボ予防からフレイル予防に“ギアチェンジ”

発行・編集

公益社団法人 地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション研究センター

東京都千代田区平河町2丁目6番3号 都道府県会館15階  
TEL: 03-5212-9152 FAX: 03-5211-0515  
<https://healthprom.jadecom.or.jp/>  
2018年12月発行



本書の内容は無断で複製、複製、転載することは禁じられております。  
ご利用の際は、当センターまでご連絡ください。

# 「フレイル」とは？

加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになったりなど、「体力や心身の活力が低下したり、社会との関わりが希薄化した状態」のことです。

## フレイルを放っておくと…

からだの機能が低下しているために、風邪や転倒などの“ちょっとしたこと”をきっかけに要介護状態になりやすくなります。フレイルの高齢者では、そうでない方に比べて要介護リスクが

**2.4倍\***高いことがわかっています。

※出典：北村明彦ら、日本公衆衛生雑誌 2017; 64: 593-606.

こんな症状ありませんか!?

- 握力が弱くなった
- 歩く速度が遅くなった
- 活動量が減った
- 疲れやすい
- 体重が減った

年齢のせいと  
思っていないか？  
その症状、  
**「フレイル」**  
かもしれません！



健康



フレイル

要支援・要介護の  
危険が高い状態



要支援・  
要介護状態



加齢

# フレイルチェック

## ☑ あなたはいくつ当てはまる？

次の15の項目のうち、いくつ当てはまるか、  
「**フレイルチェック**」を試みましょう。

1点 0点

体力	1 この一年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	2 1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	3 目は普通に見えますか 注) 眼鏡を使った状態でもよい	いいえ	はい
	4 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	6 この一年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	7 最近食欲はありますか	いいえ	はい
	8 現在、たいていの物は噛んで食べられますか 注) 入れ歯を使ってもよい	いいえ	はい
	9 この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	10 この6か月間に、以前と比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
社会	11 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	12 普段、2～3日に1回程度は外出しますか 注) 庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	いいえ	はい
	13 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか	いいえ	はい
	14 親しくお話ができる近所の人はいますか	いいえ	はい
	15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	いいえ	はい

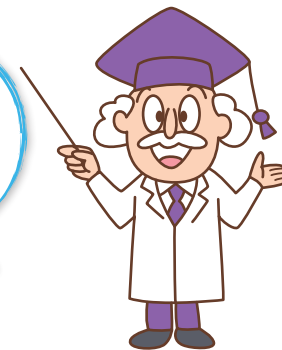
合計得点 点

いかがでしたか？

**4点以上**は要注意、**フレイル**の可能性がります。

**2～3点**の場合は今が頑張り時！ **フレイルの予備群**です。

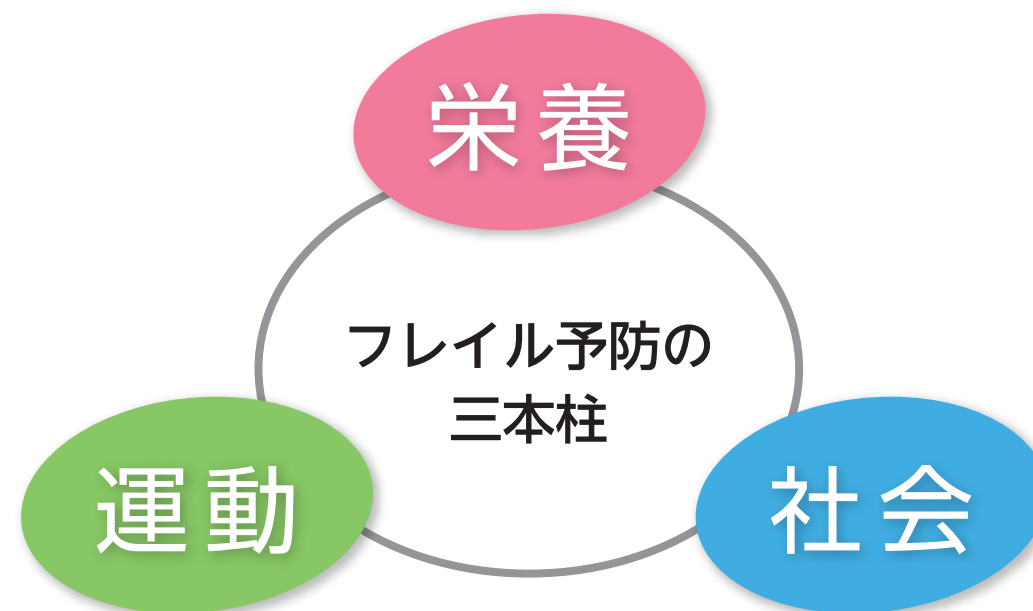
フレイルやフレイルの予備群だったからといって、  
がっかりする必要はありません。早めに気づき、  
日々の生活を見直すことで、何歳からでも  
フレイルを予防・改善できるのです。



## フレイル予防の三本柱

フレイル予防のポイントは、病気の予防や管理に加えて、「①しっかり食べて**栄養**状態を良好に保ち、②体を動かして**体力**を維持し、③地域**社会**との交流を保つ」ことです。

粗食は×！  
肉や魚もしっかり食べよう



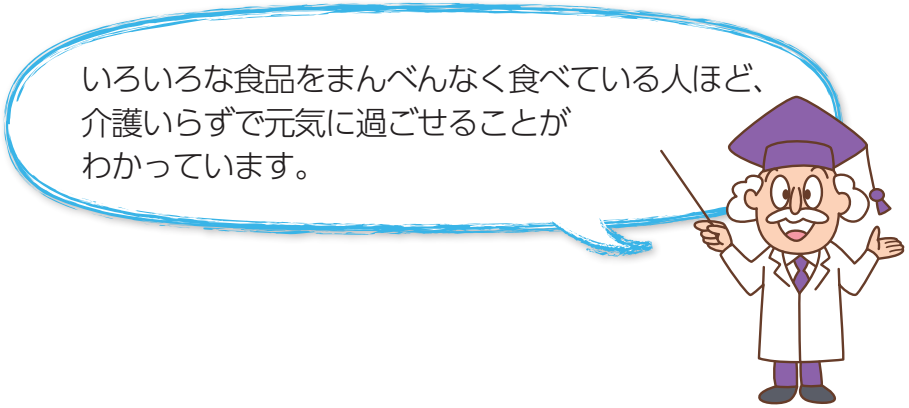
しっかり体を動かして  
筋力・歩行力を  
維持しよう

積極的に外出して  
いろいろな活動に  
参加しよう

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「セカンドライフの健康づくり応援手帳」  
新開省二ら。日本公衆衛生雑誌 2013; 60: 262-274.

# 毎日7点以上を目指して食べよう!

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」(発売：社会保険出版社)



いろいろな食品をまんべんなく食べている人ほど、介護いらずで元気に過ごせることがわかっています。

## ☑ 10の食品群を毎日食べていますか？

フレイル予防のポイントは、主食(糖質を多く含むごはん、パン、麺など)に加え、下の**10の食品群を毎日食べる**ことです。食べたら食品に○をつけてみましょう。



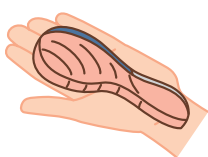

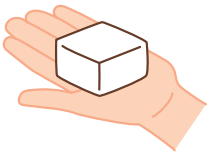

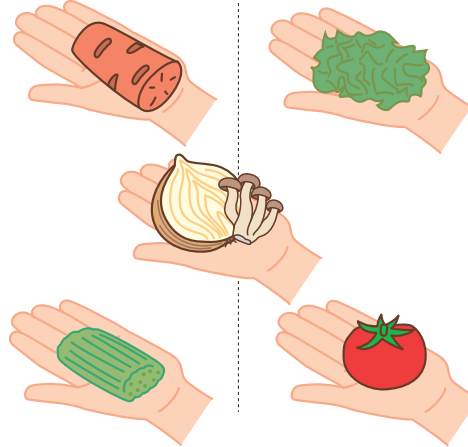


栄養素	脂質		たんぱく質				ビタミン・ミネラル				得点 (○の数)
	油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物	
主な働き	筋肉を増やす										めざせ 7点
	骨を強くする										
	血管をしなやかにする							体の調子を整える			
記入例	X	O	X	O	O	O	X	O	O	O	7
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

10の食品群には、筋肉を増やす、骨を強くする、血管をしなやかにするという、フレイルを予防するために必要な栄養素が、特に多く含まれています。これらをまんべんなく食べることで、それぞれの食品に足りない栄養素が補われ、効率よく筋肉や骨をつくることができます。

出典：鈴木隆雄，監修，国際生命科学研究機構「Take10!」  
熊谷 修ら．日本公衆衛生雑誌 2003; 50: 1117-1124.

# 10の食品群を、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたらいい？

「手のひら」を使うことで、1日にとりたい目安量を知ることができます。

油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物
大さじ1杯	それぞれ手のひら1つつ					淡色野菜と合わせて手のひら5つつ		それぞれ手のひら1つつ	
									
	1皿 80g	1皿 80g	1個 50g	豆腐： 1皿 150g 納豆： 1パック 50g	牛乳： 1パック 200ml ヨーグルト： 1パック 200g	5皿 350g (そのうち緑黄色野菜は 120g)		1皿 100g	1皿 200g

一つのものだけをたくさん食べるのではなく、いろいろな食品をまんべんなく食べることで栄養バランスが整います。

※数値はおおよその目安です。  
※食事指導を受けている方は医師・管理栄養士の指示に従ってください。

## 毎日10点をめざすには

右図のように、毎食「黄、赤、緑、フリー」の5つの皿を組み合わせると、バランスよく10の食品群をとることができます。

カレーライスや焼きそばなどの、ごはんや麺とおかずが混ざっている料理の場合は、黄、赤、緑、全部一皿ずつと考えるとOK



## 運動面の目標

# いつもの散歩にプラスして 週2～3回筋力運動をしよう！

最低限維持したい  
体力レベル

### ☑ あなたの体力は大丈夫？

#### ● 65～74歳

- 20分以上休まずに続けて歩ける
- 階段を1階～3階まで上れる
- 椅子から立ち上がって座る動作を、  
何にもつかまらずに15回以上続けられる
- 4kgくらい(2ℓ入りペットボトル2本分)の物を  
持ち上げ、運べる

#### ● 75歳以上

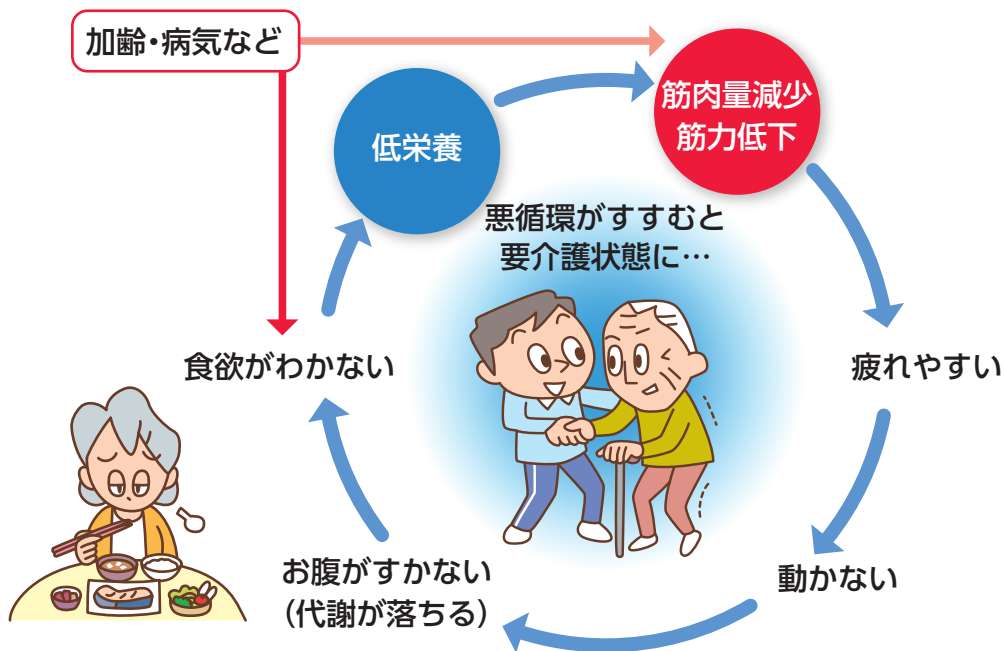
- 10分以上休まずに続けて歩ける
- 階段を1階～2階まで上れる
- 椅子から立ち上がって座る動作を、  
何にもつかまらずに10回以上続けられる
- 2kgくらい(2ℓ入りペットボトル1本分)の  
物を持ち上げ、運べる

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン 生活体力を保つ新しい目安」  
(発売：社会保険出版社)

## なぜ今筋力!?

筋肉量が減少し、筋力が衰えることで、下図のような悪循環を招き、要介護状態になる危険性が高くなります。

シニア期は加齢や病気の影響で筋肉量が減りやすいので、特に注意が必要です。



出典：Xue et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2008; 63: 984-990. を一部改変

健康長寿のためには、筋肉量を保ち、筋力や歩行力を落とさないことが重要です。そのためには、多様な食品を食べることに加え、適度からだを動かすことが大切です。



## 何歳からでも筋力はアップする!!

筋肉に負荷をかける運動をすることで、何歳からでも筋肉量が増えたり、筋力がアップすることがわかっています。

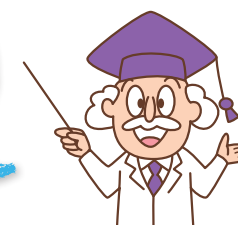
筋肉が増えることで、転びにくくなったり、階段の上り下りが楽になったりなど、たくさんのメリットがあります。いつもの運動にプラスして筋力運動をしてみませんか？



## 筋力運動をやってみよう



筋力運動は、負荷が軽すぎると効果が得られにくく、高すぎるとけがをしたり、継続が難しくなります。「**ややきつい**」と感じる程度を目安に運動しましょう。



### つま先あげ

「1・2」でつま先をあげ  
「3・4・5・6」で、すねのほうに引きよせる  
「7・8」で元の位置にもどす  
(目安：10回くり返し×1～3セット)



POINT

つま先を上げる高さで強度を調整

### もも上げ

椅子のふちに手をそえる  
「1・2」で太ももを上げ  
「3・4・5・6」で胸に引きよせる  
「7・8」で元の位置にもどす  
(目安：左右10回ずつ×1～3セット)



POINT

足を上げる高さで強度を調節  
腰痛がある人は無理をしないように

### ひざ伸ばし

椅子のふちに手をそえる  
「1・2」で、かかとをつき出すようにひざを伸ばし  
「3・4・5・6」で太ももに力を入れたままキープ  
「7・8」で元の位置にもどす  
(目安：左右10回ずつ×1～3セット)



POINT

つま先をすねのほうに引き寄せると  
強度アップ

### 肩甲骨よせ

手を肩の高さに伸ばし  
「1・2・3・4」で、ひじをうしろに引き、胸をはる  
「5・6・7・8」で元の位置にもどす  
(目安：10回くり返し×1～3セット)



POINT

左右の肩甲骨をからだの真ん中に  
寄せるようなイメージで

力を入れるときに息をこらえると血圧が上がってしまい、心臓や血管に負担がかかる場合があります。自然な呼吸ができるよう、数を声に出して数えながら運動しましょう。持病がある方は主治医に相談して運動しましょう。

# 1日1回は外出を! 週1回は交流を! 月1回は活動に参加しよう!

出典：東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」(発売：社会保険出版社)

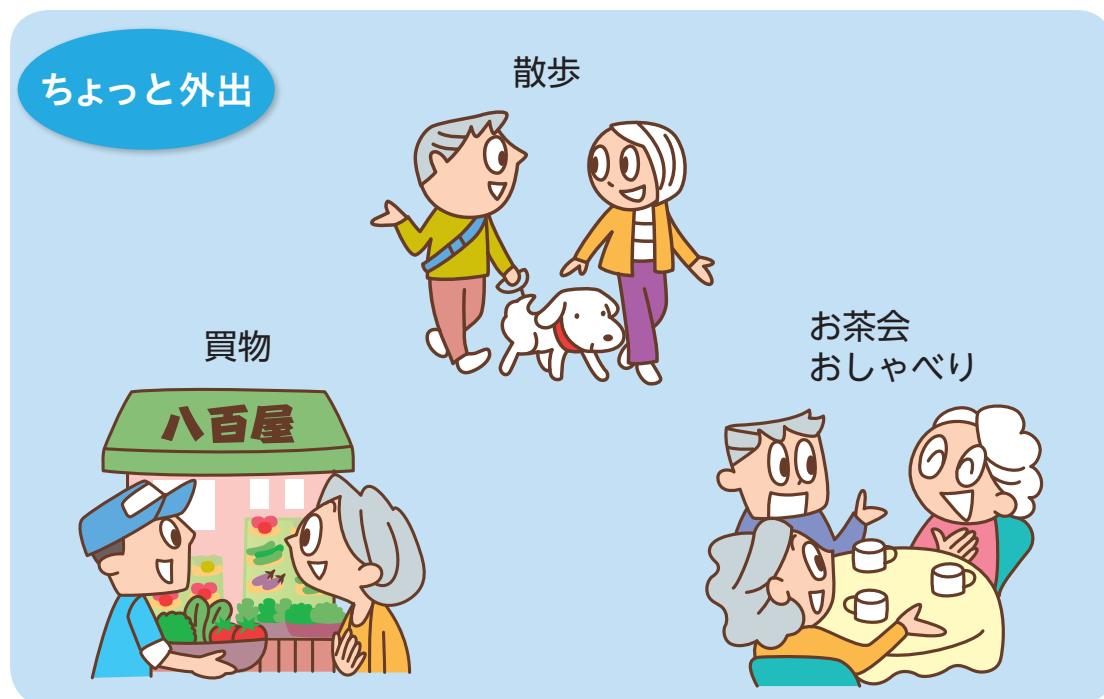
## 外出・交流も健康長寿の種

食事・運動だけでなく、社会とのかかわりも健康長寿のための大切な要素の一つです。

近頃、外出の機会が減ってきた、家族以外の人との交流が少なくなった、なんてことはありませんか？ こうした状態が続くと、だんだんと体が衰え、要介護や認知症のリスクが高まります。

## 出てみよう! ちょっと外へ

社会参加といっても難しいことはありません。まずは、興味のあること、身近なことからはじめてみませんか？



### あなたは大丈夫？

同居家族以外の人と会ったり、電話やメールなどで連絡したりする頻度が週1回未満

外出する頻度が1日1回未満

↓  
交流少なめ

↓  
閉じこもりぎみ

## みつけよう! やりたいこと

仕事やボランティアなどの社会参加活動をしている人ほど、健康を維持しやすいことがわかっています。あなたに合った楽しみをみつけてみませんか？

