

フレイル予防かるたの手引き

フレイルとは、加齢に伴って筋力や認知機能が低下した状態のこと。放っておくと要介護状態になるリスクが高くなってしまいますが、早めに対処することで予防・改善ができるといわれています。

このかるたでは、レクリエーションを通して、フレイル予防のポイントが学べます。





3つの特徴

- 1 お手玉とビッグサイズのかるたを使用
- 2 独自に考案された遊び方で札をGet
- 3 読み札にフレイル予防のポイントが凝縮



セットの内容

- 読み札 20枚
- 取り札 20枚
- お手玉 6個

栄養カード	運動カード	社会カード	まとめカード
			
8枚	5枚	6枚	1枚

公益社団法人



地域医療振興協会は、へき地を中心とした地域の保健医療の向上を目指して、医療施設等の運営、代診医の派遣、総合医の養成などの事業を行っています。

発行・製作 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

2018年12月

〒102-0093
東京都千代田区平河町2-6-3 都道府県会館15F
TEL: 03-5212-9152
FAX: 03-5211-0515
E-mail: health-promotion@jadecom.or.jp

かるたの遊び方

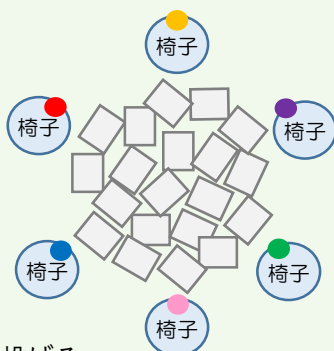
※基本の遊び方を示しています。
状況に応じてアレンジしながら、楽しい遊び方を考えてみてください!

ポッチャ de かるた

個人戦

(準備)

- 椅子と取り札を図のように円状に並べる
- 1人に1個ずつお手玉を配る
※ゲームを通して同じお手玉を使用する



(基本ルール)

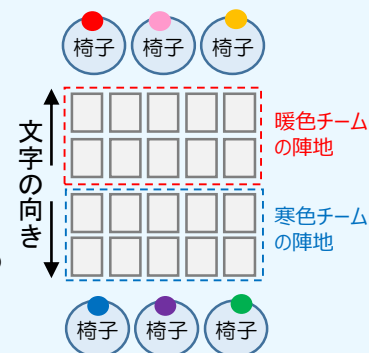
- 読み札に合った取り札を目がけてお手玉を投げる
- 投げるタイミングは自由（後から投げて他のお手玉を押し出してもOK!）
- 全員がお手玉を投げ終わった時に、かるたの一番中心にあるお手玉の持ち主がその札を手に入れる
（※判定がきわどい場合はじゃんけん）
- より多くの取り札を取った人の勝ち

百人一首風かるた投げ取り合戦

チーム戦

(準備)

- 各チームが同人数となるよう最大3人ずつの2チームをつくる
- 図のように椅子と取り札を並べる
※自陣の取り札は自分達の方に向ける
- チームカラーを決め、暖色チームは赤、桃、黄、寒色チームは青、紫、緑のお手玉を1人に1つ準備する



(基本ルール)

- 読み札に合った取り札を目がけてお手玉を投げる
- 一番早く投げた人がその札を手に入れる
- 取り札からお手玉がはみ出したら失格
- 同時の場合はかるたの一番中央に投げた人が札をゲット
（※判定がきわどい場合はじゃんけん）
- 取った取り札の枚数をチームで合計し、多く取ったチームの勝ち

かるたで神経衰弱

※チーム戦の遊び方を示していますが個人戦にすることもできます。

個人戦

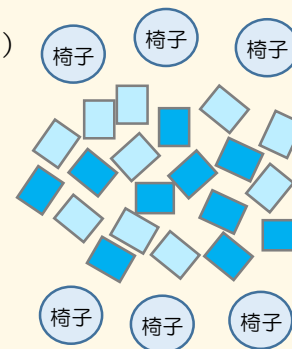
チーム戦

(準備)

- 状況に応じて1ゲームの制限時間を決める
- 取り札と読み札を10組準備する
- 椅子と取り札と読み札を図のように円状に並べる
※取り札と読み札は裏向きにする
- 各チームが同人数となるよう2チームをつくる
- じゃんけんをして先攻後攻を決める
- チーム内で投げる順番を決める

(基本ルール)

- 先攻チームの1番目の人が読み札と取り札を1枚ずつめくる（30秒以内）
- 読み札と取り札のペアを当てた場合はそれらの札が手に入る
- 外れた場合は再び札を裏向きにする
- 次に後攻チームの1番目の人が同様に札をめくる
※以上をくり返し順番に全員がめくる
- どの札をめくるかチーム内で話し合ってもOK
- 体調等により、めくるのが難しい場合はチームの人が手助けする
- 取った取り札の枚数をチームで合計し、多く取ったチームの勝ち



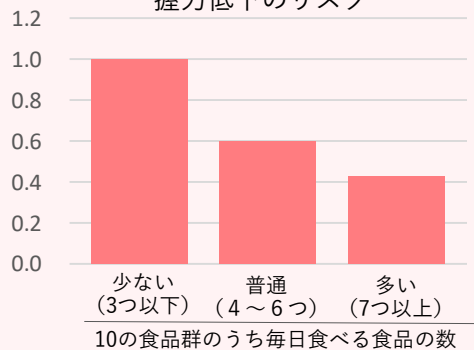
た
10の食品
食べたいな
まんべんなく

「10の食品群をまんべんなく食べる」
ことがフレイル予防のポイントです。

下表に示す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。

栄養素	脂質	たんぱく質					ビタミン・ミネラル			
食品	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					骨を強くする			
	血管をしなやかにする					体の調子を整える				

食品摂取の多様性と
握力低下のリスク



Yokoyama et al. J Nutr Health Aging, 2017, 21; 11-16.
熊谷修ほか. 日公衛誌, 2003, 50; 1117-1124.

いろいろな食品を食べている人ほど、
筋肉量や筋力の低下、生活機能の
低下リスクが低く、介護いらずで
元気に過ごせることがわかっています。

ほ
骨つくる
ビタミン・ミネラル
たんぱく質

に
肉・魚
筋肉つくる
もとになる

め
シニア期は
細すぎ注意
メタボより

え
栄養の
不足が老化を
はやめるぞ

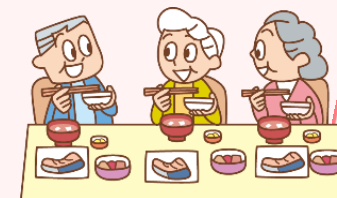


十分な栄養をとることは、元気で
長生きするためにもっとも重要な
ことです。特に筋肉をつくるたん
ぱく質は、若い時よりもたくさん
とる必要があります。

Campbell et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2001, 56, M373-80.

誰かと一緒に食事をする人が多い人は、
一人で食べる人が多い人に比べて、
食事の量が適切で栄養バランスが良いと
いられています。

Ishikawa et al, et al. J Nutr Health Aging, 2017, 21; 662-672.
足立己幸ほか, NHKスペシャル 65歳からの
食卓～元気力は身近な工夫から～, 2004,
218-224.



と
ときどきは
みんなで食べたい
わいわいと

しっかり食べるためにも、口腔ケアでかむ力を維持！

さきいかやたくわんが食べられる
ような咀嚼能力がある方はそうで
ない方に比べ、健康余命が長いこ
とが報告されています。

那須郁夫ほか, 日公衛誌, 2006, 53, 411-423.
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, 2017; 11-13.



あ
あればよし
さきいかたくわん
かむ力

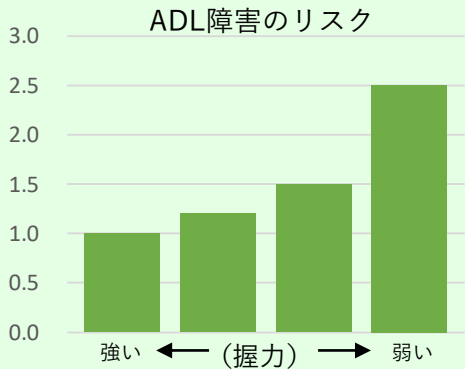
は
半年に
一度は歯医者で
プロのケア

う
運動で
こころもからだも
若返り

適度に体を動かして筋力や歩行力を維持しよう！

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、適度にからだを動かすことが大切です。

つ
強くなれ
きたえて増やせ
筋肉を



筋力が高い人ほど、その後のADL障害（日常生活動作障害）や死亡のリスクが低いことがわかっています。

一方で、週2回の筋力運動を中心とした複合的なプログラムにより、筋力や歩行力が向上し、フレイルが改善されたことが報告されています。

Shinkai et al. Age Aging, 2000, 29; 441-446.
Nofuji et al. J Am Med Dir Assoc, 2016, 17; 184, e1-7.
Seino et al. Geriatr Gerontol Int. 2017, 17; 2034-2045.

ひ
ひとりでは
続かぬ運動
みなとする



す
ストレッチ
毎日すると
いいかんじ

き
筋トレは
やる気をだして
週2回

1人では続かない運動もみんなでやると楽しく続けられるものです。みんなで体を動かせるような環境づくりが求められています。

い
いち日に
1回以上は
外出を

し
週1回
会ってみようよ
友人と

さ
参加する！
いきがい活動
月1回

適度に体を動かして筋力を維持しよう！

孤立が要介護リスクを高める一方で、様々な社会参加は健康面に良い影響をもたらすといわれています。



「健康長寿新ガイドライン」（健康長寿医療センター研究所が作成）では、“1日1回以上は外出を、週1回以上は友人・知人と交流を、月1回以上は地域の活動に参加しよう”という目標値が掲げられています。

こ
声かけあい
元気なときから
助け合い

も
もちたいな
いくつになっても
好奇心

お
おしゃべりが
こんなにいいとは
健康に