

「3プラス1」対策編!



「3プラス1」の対策は、そんなに難しいものではないの。
毎日の習慣づけが大切ね。



栄養 毎日食べよう! 合言葉は
「さあにぎやか(に)いただく」*

10食品群

- | | |
|--------|--------------------|
| さかな | いも |
| あぶら | たまご |
| にく | だ いずせいひん |
| ぎゆうにゆう | くだもの |
| やさい | 1日7種類以上の食品摂取が目標です! |
| かいそう | |

特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることも大切よ!

体力 週1回以上は運動する習慣をつけましょう!

足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆し! 運動習慣で筋力を保ってね。

自宅でする! カンタン筋トレ 4分の1スクワット

テーブルやイスに両手をついて膝を軽く(4分の1)曲げて伸ばす。



適度な負荷の見極め方として、4分の1スクワットがあります。1・2・3・4で膝を曲げて、1・2・3・4で膝を伸ばす。これを10回繰り返します。8回目くらいに「やや疲れた」と感じる程度が必要です。

社会参加 1日1回以上外出を! 人とのお話も大切です!

外に出て、趣味活動や地域活動に積極的に参加しましょうね。人とつながり・交流を大切にしないとね。

口腔 噛む力を保ち続けましょう! 噛むための筋肉を鍛えましょう。

「あー」「んー」の体操 3回繰り返す

- できるだけ大きく口を開ける
- 舌を上あごに押しつけ、奥歯をかみしめて声を出す

健康づくりは、「大事なのはわかるけど…ひとりではなかなか続かない」ものよ。運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと一緒に取り組むことが効果的! 地域の運動教室やサロン、自身の趣味の集まりなどに、積極的に参加してみてね。

*「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

詳しいことは、東京都のホームページを見てね!



我が娘ながら、よく知ってるな。

ちょっと! お父さん! 娘が介護の仕事って知らないの?

詳しく知りたい方は
東京都
介護予防・フレイル予防ポータルへ
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kaigo_frailty_yobo

東京都 フレイル予防



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

知っておく! から 始める -介護予防・フレイル予防-

フレイル予防って知ってる?

ねえ! 介護予防は、聞いたことあると思うけど...

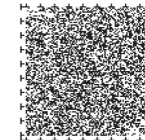
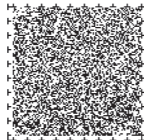
なんだそれは!?



祖父(75歳)

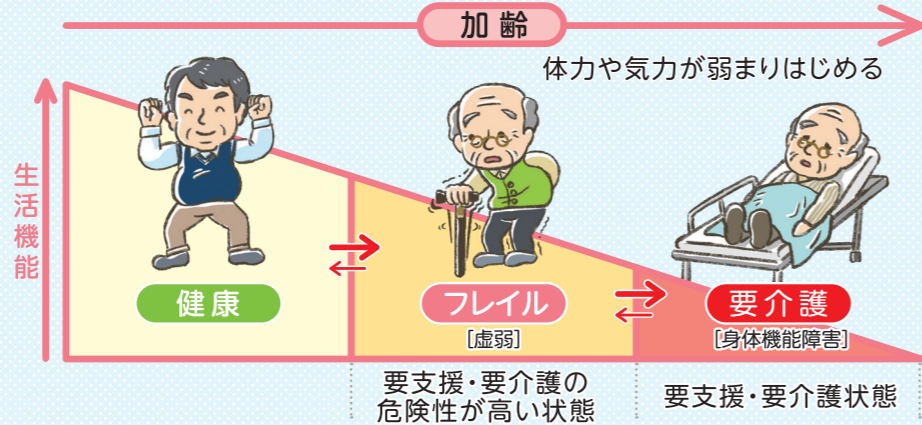
父(51歳)会社員

娘(24歳)介護福祉士



「知っておく!」から はじめる 介護予防・フレイル予防

フレイルってナニ?



年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態がフレイル**で、上の図の“健康”と“要介護”の間よ。早めに知って予防することが肝心なの。

フレイルの予防習慣「3プラス1」



フレイルには、**体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩くのが遅くなるなどの兆候**があるわ。
フレイルの予防習慣は「3プラス1」!
「栄養」、「体力」、「社会参加」、
プラス「お口の健康」よ。



噛む力・飲み込む力!



たんぱく質をしっかり!

栄養
食べる



歩く力・筋力が大事!

体力
動く



**フレイルの
予防習慣
3プラス1**

社会参加
つながる

外出・人や社会とのつながりが大事!

フレイル予防って、いつから始めればいいのか?



フレイルを予防するためには、**中年期は生活習慣病の予防**を特に意識してね。高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや筋力の維持、積極的な社会参加など、**フレイル予防へ意識を変えていくことが大切**なのよ。

	50歳~64歳	65歳~74歳	75歳~
目標	生活習慣病の予防		フレイルの予防
栄養	摂り過ぎに注意/野菜はしっかり	不足に注意/肉・魚・卵はしっかり	
体力	エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)	
社会参加	セカンドライフの準備	積極的に社会参加	
口腔	歯周病の予防	噛む力・飲み込む力の維持	



介護予防・フレイル予防のポイント

- 50歳頃から、生活習慣病の予防と管理をしっかり行う
- 65歳頃からは、生活習慣病の管理を適切に行いながら、フレイル予防を始める
- 75歳頃からは、フレイルの予防をしっかり実践する



フレイル予防は介護予防にもなるの!

介護予防やフレイル予防はいつから始めても遅すぎるということはないの。



裏面へ!

