

何歳からでもフレイル予防

フレイルとは、「Frailty(虚弱)」の日本語訳で、介護が必要になる前の状態を表しています。

フレイルの考え方では、適切に対応や介入を行うことで心身の良い状態を長く保つことができるとされています。



運動を習慣にしてフレイル予防

自宅でできる運動で介護予防

無理なく体を動かしましょう！

足腰を元気に保つため、テレビを見ながら、また、家事や仕事の合間にストレッチや筋力体操をしましょう。回数は目安です。ご自身のペースで、呼吸を止めずに、無理なく行いましょう。特にスクワットは、腰痛がある方は無理しないでください。



足の後ろのストレッチ

左右5回ずつ

伸ばした足にタオルをかけて両手で握り、上半身をゆっくり前に倒します。5秒数えて戻します。



膝の曲げ伸ばし

左右5回ずつ

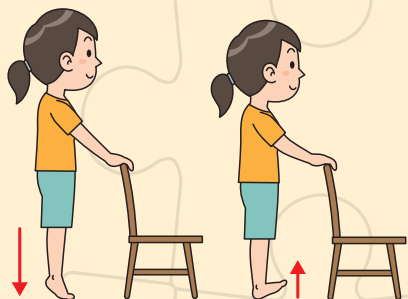
椅子に座った状態で片足ずつゆっくり伸ばします。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



股関節の屈曲運動

左右5回ずつ

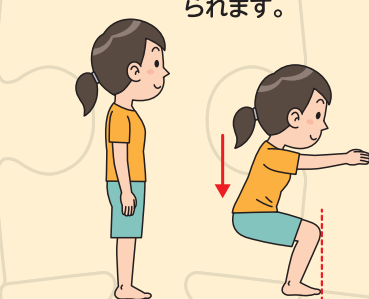
椅子に座った状態で片足ずつ膝を持ち上げます。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



つま先立ち・かかと立ち

ゆっくり10回

椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになり、ゆっくり元に戻します。次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり元に戻します。



スクワット

ゆっくり5回

両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝を曲げる角度で強さを調整できます。

食事 でフレイル予防

毎日10食品群を食べよう！

たくさんの量を食べられなくても色々な栄養を摂ることができ、低栄養を防ぐことができます

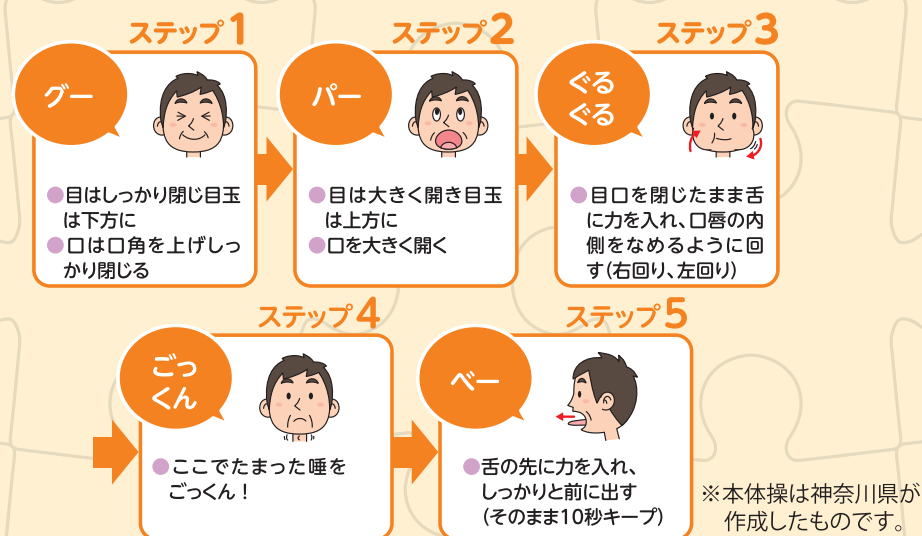
さ	さかな	魚介類(刺身、切り身、干物含む)	
あ	あぶら	バター、サラダ油、ドレッシングなど	
に	にく	牛肉、豚肉、鶏肉など	
ぎ	ぎゅうにゅう	牛乳、ヨーグルトなどの乳製品	
や	やさい	緑黄色野菜(トマト、にんじん、ほうれんそうなど)	
か	かいそう	海藻類(わかめ、ひじき、のりなど)	
い	いも	いも類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)	
た	たまご	鶏卵など(魚卵は含みません)	
だ	だいず	大豆、豆腐、納豆、豆乳など	
く	くだもの	生鮮、缶詰など	

*「さあにぎやか(に) いただく」は、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した言葉です。

オーラルフレイルを予防しよう

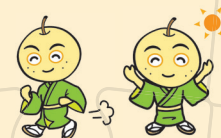
オーラルフレイル(口の虚弱)の予防にはお口の体操が効果的です。歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、フレイルや要介護状態になる原因の一つとも言われています。オーラルフレイルの予防にはお口の体操が効果的です。

ステップ1～5を3回以上、毎日繰り返すようにしましょう！



社会参加 でつながろう

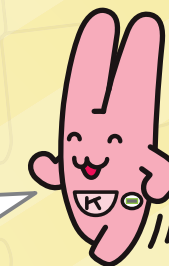
- 外出や交流が可能なおときには
⇒介護予防のために、1日1回以上は外出をしましょう。
- 楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に
⇒週1回以上は友人・知人と交流をしましょう。
※人との交流には聴力も大切です。聴力が低下すると、会話がしにくくなり、人との交流に影響する可能性があるために対策をしましょう。
- 無理なく、がんばり過ぎないで
⇒楽しみややりがいを持てる活動を月1回以上実施することが健康長寿にはより効果的であることが示されています。



出典：健康長寿新ガイドライン(東京健康長寿医療センター研究所)から一部引用

見直そう！健康習慣

年代によって健康課題は変化します。
生活を振り返って何歳からでも健康習慣に取り組みましょう！



年代で変わる健康課題

		全世代
30代～50代	健康課題 目標 生活習慣病の予防	運動・栄養・口腔ケア・非喫煙・睡眠・飲酒 定期的な健康診断・がん検診
60代以降	健康課題 目標 心身機能の維持 社会参加 (フレイル予防)	運動・栄養・口腔ケア・非喫煙・睡眠・飲酒 定期的な健康診断・がん検診

高齢者へのお知らせは
左側に続きます

全世代へのお知らせは
裏面に続きます

川崎市
KAWASAKI CITY

発行：健康福祉局健康増進課

☎044-200-2438

(令和7年4月発行)