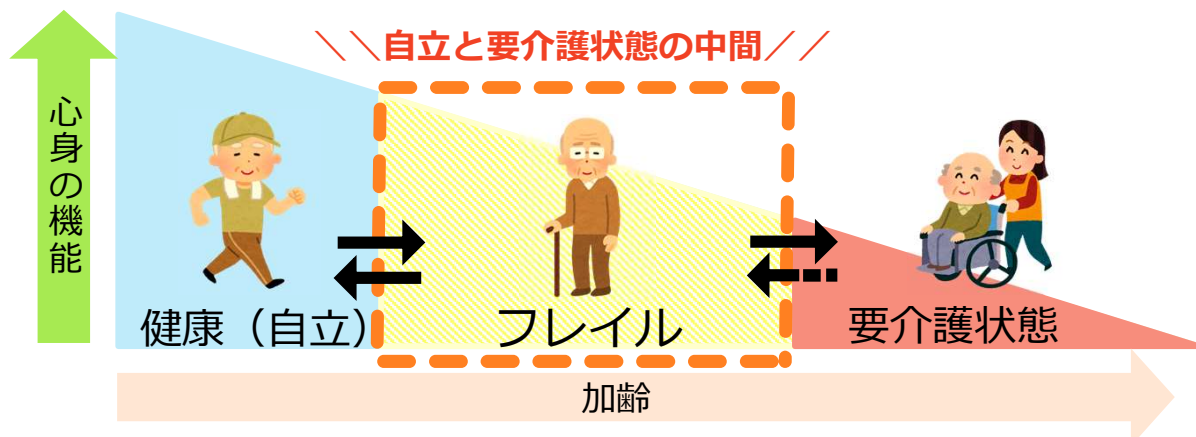


フレイル予防で、これから元気に健康長寿

フ

レイルとは？

年齢とともに、筋力や認知機能が低下し、介護が必要になる危険性が高い状態のこと



チ

ェックしてみましょう

- ☐ ここ半年間で体重が2～3kg減った
- ☐ 握力が弱くなって、ふたが開けにくい
- ☐ 以前より、疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 体を動かすことや、外出が減った



1つでも
当てはまると
フレイルに
注意

〈J-CHS基準を改変〉

健

康長寿のための7つのポイント（フレイルの予防方法は、裏面へ）

フレイル予防の対策はこちらをチェック



松山市フレイル予防



フレイル予防の3要素

栄養
〈食事・口腔〉

社会参加

運動
〈身体活動〉



生活習慣病の予防（悪化予防）も大切

**毎年の
健診受診**

体重測定

血圧測定

**適切な
医療機関
受診**

〈問い合わせ先〉 松山市役所 保険給付・年金課 保健事業担当
電話番号089-948-6490 FAX089-934-2631

栄養〈食事・口腔〉

1日の
たんぱく質の目安
(65歳以上)
男性60g
女性50g



● 1日10品目食べましょう

肉

☐ 肉類



魚

☐ 魚介類



卵

☐ 卵



豆

☐ 大豆製品



乳

☐ 牛乳・乳製品



緑

☐ 緑黄色野菜



海

☐ 海藻類



芋

☐ 芋類



果

☐ 果物



油

☐ 油脂類



※治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

● 誰かと一緒に食事をしたり、会話を楽しみましょう

1日3食バランスよく

- ・ 欠食をしない
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ・ 多彩な食材をとり入れて、特にたんぱく質をしっかりとる
- ・ よく噛んで食べる

お口の健康

噛む力や飲み込む力を保つ

『パ』『タ』『カ』『ラ』と
はつきり発音してみましょう

【松山市ホームページ】

〈お口の体操〉
ポスター



運動〈身体活動〉

● 積極的に体を動かしましょう



1日の
歩数目標
(65歳以上)
6000歩

まずは
今より
プラス
+10分

● 家庭でできる下半身のトレーニング

☒ ひざ伸ばし
・ 左右10回ずつ



☒ かかと上げ下げ
・ 10回×3セット



☒ 開眼片足立ち
・ 60秒目標 (左右2回)



※転倒に注意して
実施してください

運動の効果

- ・ 代謝がよくなる
- ・ 骨粗しょう症の予防
- ・ 心肺機能の維持・改善
- ・ 認知症のリスクを軽減

【松山市ホームページ】

〈ウォーキングマップ〉

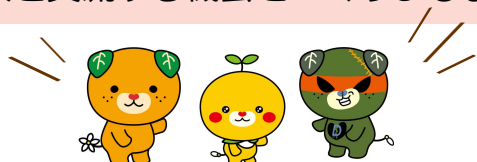


〈まつイチ体操〉



社会参加

● 1日1回は外に出て、人と交流する機会をつくりましょう



人々や地域とのつながりは健康にプラス

例えば・・・

- ・ ラジオ体操、ウォーキング、山登りなどの身体活動
- ・ 俳句、園芸、コーラス、将棋、料理などの文化活動
- ・ ボランティア、草取り・清掃、子ども見守り隊などの地域活動