

# 介護予防

いつまでも元気に過ごすために

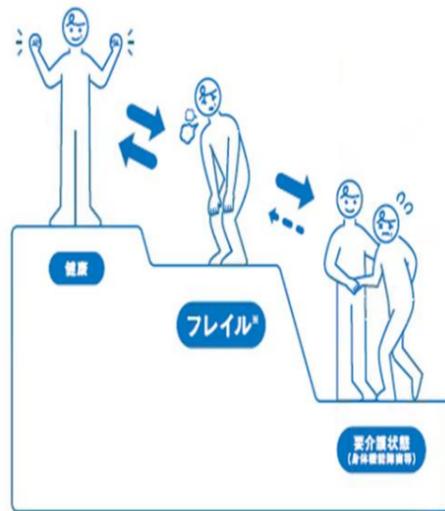
## 介護予防とは

要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すことと定義されています。高齢になると、閉じこもりがちな生活や筋肉量の減少などから、心身の活力が低下し、転倒・骨折の増加、認知機能の低下などにより、要介護状態になります。生活機能の低下が引き起こすサインに早めに気づき、介護予防に取り組みましょう。

## フレイルを知っていますか？

高齢期になって、心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。

## フレイル予防について



# 栄養

## 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



## フレイル予防

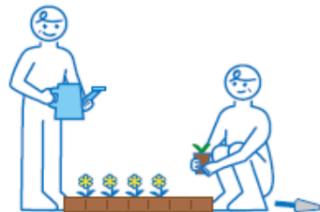
## 身体活動

ウォーキング・ストレッチなど  
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



## 社会参加

趣味・ボランティア・就労など  
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら、フレイルに注意しつつ、健康の維持に努めるためには、「**栄養**」「**運動**」「**人とのつながり**」の3つのポイントが重要となります。

外出の際には、マスクの着用・帰宅後は手洗いをすぐに行うなどの感染予防対策を行ったうえで、おこないましょう。

フレイルを予防して、**健康長寿**を延ばしましょう。

フレイルを予防して、**健康長寿**を延ばしましょう。

フレイルを予防して、**健康長寿**を延ばしましょう。

出典厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

## フレイル予防の食事

おいしく食べて元気に過ごしましょう♪

食事の基本は毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** + **副々菜**

### 主食

ご飯、パン、麺を主に使った料理  
炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。

### 副菜・副々菜

野菜、芋、キノコ、海藻を主に使った料理  
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源であり、身体の調子を整えてくれます。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品を主に使った料理  
たんぱく質、脂質の供給源で、身体の血や肉をつくったり、エネルギー源になります。

### 間食にオススメ!

野菜は1日に350g摂りましょう。  
(これは生の時のgです。火を通せば量が減り食べやすくなります)

汁物は減塩のため  
**1日1回**にしましょう。

油脂類は摂っても  
**1日1回**にしましょう。  
(油大さじ1杯程度)

牛乳、ヨーグルト、果物などは間食に摂りましょう。

注意  
清涼飲料水やスタミナドリンク類などの飲み過ぎには注意しましょう!

出典 今日からできるおすすめレシピ 大分県栄養士会 より

## 週1体操コラム 日常生活の中で身体を動かす機会を作りましょう!

コロナ禍で外出の機会が減っていませんか? 家で過ごす時間が増え、人との交流が少なくなると「動かないこと」で体力の衰えややる気の低下、気分の落ち込みなど心身への影響が心配されます。工夫して人と交流したり、自宅での健康づくりを意識することが大切です。散歩や体操などの運動はもちろん、日常生活の中でも家事などこまめに動く習慣はありますか? 実は、家事も多くのエネルギーを消費する身体活動です!(右図参照) 横になる、座って楽にしている状態を「1」としたとき、家事を行うだけでかなりの活動強度になります。寒くなり、身体を動かすことが億劫になる季節が近づきますが、感染症の流行る冬に向けた体力づくり・健康づくりを行いましょう。

★横になる、座って楽にしている状態と比べ何倍のエネルギーを消費するか(安静時:1メッツ)

洗濯 食事の準備 <b>1.8~2.0倍</b>	掃除機かけ 風呂掃除 草むしり <b>3.3~3.5倍</b>
買い物 <b>3.0倍</b>	