

# 2月1日は、フレイルの日！

# 栄養新聞

津久見市

（令和六年二月）  
第五十九号

お問い合わせ先（8219533）

## フレイルの日とは

フレイルの概念、予防の重要性を多くの方に知っていただき、健康長寿社会の実現を図ることを目的に、一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同して2月1日を「フ（2）レ（0）イ（1）ルの日」として制定しました。2020年1月29日に一般社団法人日本記念日協会により「フレイルの日」が認定・登録されています。

## フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



## フレイルを予防するためには

運動(体操) 食事(栄養) 口の健康 社会とのつながり が大切です！

## 食事(栄養)



またくちにやさしいわ 赤黄緑の3色の食品を食べることを意識して、動きやすい体重を目指しましょう！

バランスの良い食材選び	
① 肉類	② 主食(ご飯・パン・麺)
③ 魚類	④ いも類
⑤ 卵類	⑥ 野菜・きのこ類
⑦ 豆類	⑧ 果物
⑨ 乳製品	⑩ わかめ(海藻類)

## 食事は、量や質（栄養バランス）に気をつけましょう。

- 主食(ごはん・パン・麺)
- 副菜 (野菜・キノコ・いも・海藻)
- 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)
- 牛乳・乳製品
- 果物

毎日3食食べてますか？  
バランスよく食べましょう。  
水分も十分摂取するように気をつけましょう。  
不足しがちな野菜・牛乳・ヨーグルト等もとりましょう。  
高齢者の方は、たんぱく質をしっかりとるようにしましょう。  
根野菜の入った具沢山みそ汁を食べることもおすすめです。

## ほんとうに…怖い脱水症！

脱水になるのは…  
・たくさん汗をかいた(屋内・外)  
・下痢や嘔吐をくり返す  
・少量しか飲まない、食べない

脱水状態になると…  
・のどが渇く・おしっこが出なくなる  
・頭痛、めまい・倦怠感  
・筋肉のけいれん・立ちくらみ



予防するには…  
①起床時、体を動かす前後、入浴の後、食事のとき、寝る前など、こまめに水分補給を行う。  
②3食しっかり食べる。  
③下痢や嘔吐をくり返す場合は、医療機関を受診する。