

フレイル予防で

めざそう！

健康長寿



フレイルって何??

皆さん、フレイルって聞いたことがありますか？

「最近体重が減った」 「疲れやすく何事も億劫になってきた」

「歩くスピードが遅くなった」 「握力が落ちた」…などと

感じる方がおられたら、それはフレイルのサインかも知れません。

フレイルは生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険がありますが、早く対策を行えば元の状態に戻る可能性があります。

このパンフレットを活用して、フレイルのことを知り、

予防に取り組みましょう！

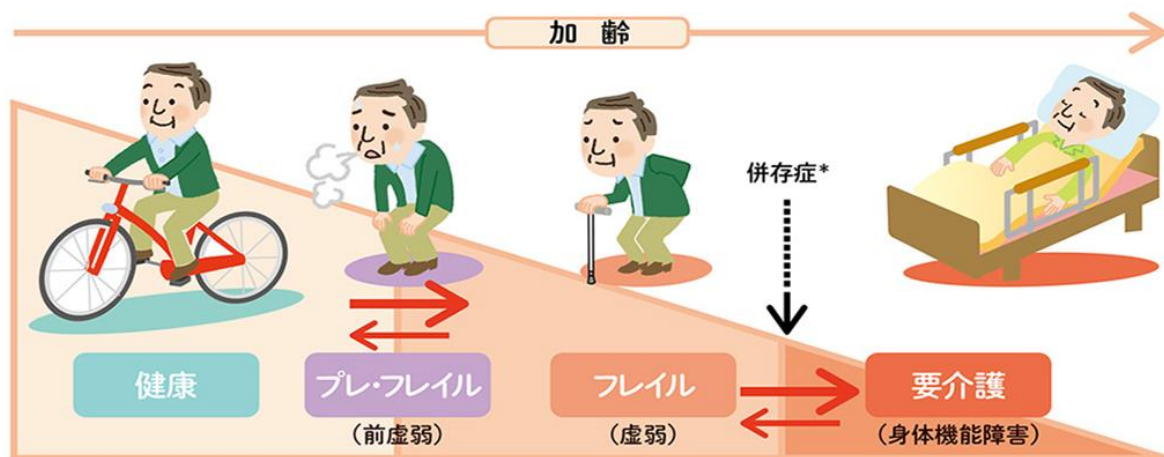
新型コロナウイルス感染症が始まって以来、感染を恐れるあまり
 「いつもの散歩も買い物も行っていません」、
 「デイサービスも控えています」、
 「子供や孫にも来ないように言っています」と
 おっしゃる高齢者が増えています。
 新型コロナウイルスの感染拡大は、
 私たちの生活様式や健康に大きな影響を与えています。
 そのひとつがフレイル（虚弱）高齢者の増加です。



ではフレイルとは何でしょうか。
 フレイルは「老化に伴う種々の機能低下を基礎として
 種々の健康障害に対する脆弱性が増加している状態」
 と定義されます。



わかりやすく言えば
 「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。
 「身体」の虚弱、「心」の虚弱、「社会性」の虚弱、
 どの虚弱が生じてても、生活の質を落とすだけでなく、
 さまざまな合併症も引き起こす危険があります。



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注 意】
 高齢期における減量に潜むリスク

**介護予防
 早期予防重視型**

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加（閉じこもらない）

**自立支援に向けたケア
 多職種協働**

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

**虚弱期のケアシステムの確立
 医療・介護や住まいも含めた
 トータルなケアシステム**

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質（QOL*）を重視

（東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編）

ドミノ倒しにならないように！



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

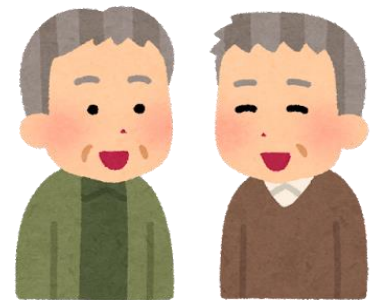
しかしフレイルは、早く対策を行えば、元の元気な状態に戻る可能性があります。だからこそ、「健康寿命」を伸ばして、元気に自立して住み慣れた地域で日常生活を送るためにはフレイルの予防が重要になってくるわけです。

では、フレイルを予防するためにはどうしたらいいでしょう。まずしっかり食べること。特に筋肉を維持するために、良質のたんぱく質をとるように心がけましょう。また定期的に歯科を受診し、歯やお口の健康を保ちましょう。

2つ目は筋力と心肺機能を維持するための運動です。転倒や骨折で寝たきりにならないためにも運動は必要です。

3つ目は社会参加をすること。友達とおしゃべりや食事、地域活動への参加など、社会とのつながりを持つことで孤独や孤立を防ぎましょう。

そして最後に感染症の予防や持病をコントロールすることです。何でも相談できる「かかりつけ医」をもってください。



フレイルにならない、フレイルを進行させないために、ぜひこの冊子を参考に、フレイル予防の大切さを理解して、一日でも長く健康な生活をおくりましょう。

セルフチェックしてみましょう

基本チェックリスト 改訂版

氏 名		様	生年月日	年	月	日
No.	質 問 項 目			回 答		
1	バスや電車で1人で外出していますか			0	はい	乗継ぎもして遠くにも行く
2	日用品の買い物をしていますか			0	はい	重いものも含めてしている
3	預貯金のおし入れをしていますか			0	はい	通帳管理を全て自分でする
4	友人の家を訪ねていますか			0	はい	週1回以上行く
5	家族や友人の相談にのっていますか			0	はい	頻繁にのっている
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか			0	はい	休憩せずに上れる
7	椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がれますか			0	はい	楽にできる
8	15分くらい続けて歩いていますか			0	はい	15分は楽に歩けている
9	この1年間に転倒したことがありますか			0	いいえ	2年以上転倒していない
10	転倒に対する不安は大きいですか			0	いいえ	転倒の不安は全くない
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか			0	いいえ	増加または変わらない
12	体重()kg 身長()m ※BMI ()			0	普通	18.5以上 25未満
13	半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか			0	いいえ	前より食べやすくなった
14	お茶や汁物等でむせることがありますか			0	いいえ	問題なく飲める
15	口の渇きが気になりますか			0	いいえ	全く気にならない
16	週に1回以上は外出していますか			0	はい	週3回以上 外出する
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか			0	いいえ	昨年よりも増えている
18	いつも同じことを聞くなど 物忘れがあるとされますか			0	いいえ	言われないし気にならない
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか			0	はい	頻繁にしている
20	今日が何月何日か わからない時がありますか			0	いいえ	すぐにわかる
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない			0	いいえ	充実感が多い
22	(ここ2週間) 楽しみだったことが楽しめなくなった			0	いいえ	非常に楽しめている
23	(ここ2週間) 楽にできていたことが 億劫に感じられる			0	いいえ	今も楽にできている
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない			0	いいえ	とても役に立っている
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする			0	いいえ	いつも疲れは感じない
日常生活 (No.1～5)		運動不足 (No.6～10)		栄養改善 (No.11～12)		口腔ケア (No.13～15)
/5		/5		/2		/3

※ No.12のBMIとは体格を表す指数です。
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。
 BMI=22となるのが理想とされています。



年齢	歳	作成年月日		年	月	日
(いずれかに○をつけてください)						
○ はい	近くにだけ行く	1 いいえ	2人以上での外出はする	1 いいえ	公共交通機関は利用しない	
○ はい	軽いものは買う	1 いいえ	日用品ではないが買い物をする	1 いいえ	買い物をしない	
○ はい	自分以外にも通帳を持っている	1 いいえ	通帳管理しないが金銭管理する	1 いいえ	金銭の管理はしていない	
○ はい	毎週ではないが行く	1 いいえ	電話で連絡は取っている	1 いいえ	連絡も取っていない	
○ はい	たまにのる	1 いいえ	相談はないが話をする	1 いいえ	話をすることもない	
○ はい	休憩しながら上れる	1 いいえ	手すりや壁を伝えбаできる	1 いいえ	階段の上り下りはしていない	
○ はい	何とかできる	1 いいえ	何かにつかまれば何とかできる	1 いいえ	何かにつかまっても困難	
○ はい	15分歩くが疲労度は高い	1 いいえ	5分は歩いている	1 いいえ	ほとんど歩いていない	
○ いいえ	1～2年前に転倒した	1 はい	半年～1年前に転倒した	1 はい	半年以内に転倒した	
○ いいえ	多少の不安はある	1 はい	転倒の不安がやや大きい	1 はい	転倒の不安がかなり大きい	
○ いいえ	2kg未満だが減少している	1 はい	2～3kg減少している	1 はい	3kgよりもっと減少している	
○ 肥満	25以上	1 痩せ型	18.5未満			
○ いいえ	前と同じ	1 はい	少し食べにくくなった	1 はい	食べにくいまたは食べていない	
○ いいえ	飲み込みにくい時はある	1 はい	ごくたまにむせる	1 はい	頻繁にむせる	
○ いいえ	少しあるが気にならない	1 はい	時々気になる	1 はい	いつも口の渇きが気になる	
○ はい	週1～2回 外出する	1 いいえ	月1回以上外出する	1 はい	外出は月1回未満である	
○ いいえ	昨年と同じ程度	1 はい	減ったが半分にはなっていない	1 はい	昨年より半分以下になった	
○ いいえ	言われないうが気になる	1 はい	たまに言われる	1 はい	いつも言われる	
○ はい	たまにしている	1 いいえ	調べないが電話はしている	1 はい	電話をしない	
○ いいえ	頭の中で少し考えたらわかる	1 はい	たまにある	1 はい	わからないことが多い	
○ いいえ	多くはないが ある	1 はい	充実感はあまりない	1 はい	全く充実していない	
○ いいえ	これまでと変わらず楽しめる	1 はい	少し楽しめなくなってきた	1 はい	全く楽しめていない	
○ いいえ	楽ではないが億劫と感じない	1 はい	少し億劫に感じる	1 はい	かなり億劫に感じる	
○ いいえ	少しは役に立っている	1 はい	あまり役に立っていない	1 はい	ほとんど役に立っていない	
○ いいえ	理由があって疲れることがある	1 はい	わけもなく少し疲れを感じる	1 はい	わけもなくかなり疲れを感じる	
閉じこもり予防 (No.16～17)		物忘れ予防 (No.18～20)		うつ予防 (No.21～25)		合 計
/2		/3		/5		/25

8点以上 フレイル
4～7点 プレフレイル
3点以下 ロバスト（健康）

※「国立長寿医療研究センター」による定義

運動でフレイルを予防しよう

1年以内に転倒した
または
転倒の不安がある方
向けの運動です

運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ休みながら、行ってください。
3. 運動時は息を止めずに、自然な呼吸を心がけてください。

いつでもHEPOP バランス向上パック 基本10分コース

ストレッチ：胸と背中を伸ばす

10秒
3回



- 左右の両腕を外側に開き、胸を広げます。
- 胸の前の筋肉を伸ばします。

背中や腰、肩に痛みのある方は無理しないで

ストレッチ：腕と背中を伸ばす

10秒
3回



- 両手を組んで手のひらを天井に向けてるように持ち上げます。
- 肘を曲げないように、背中からゆっくり伸ばします。

肩や腕に痛みのある方は無理しないで

座って行う運動：膝を伸ばす

左右
10回ずつ
2セット



- 膝を伸ばしたところで、3秒止めます。
- つま先も持ち上げると、効果的です。

立って行う運動：つま先立ち

30回

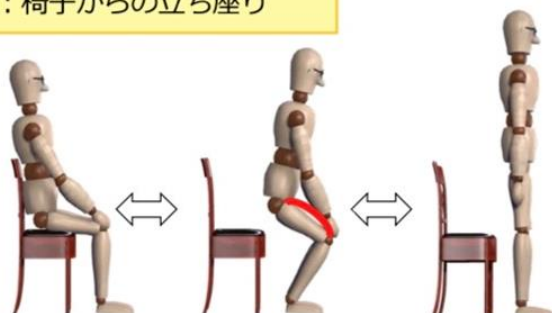
関節リウマチの方は実施しないでください

- 矢印の方向にふくらはぎ（赤線の部分）に意識を向けて、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。
- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。



全身の運動：椅子からの立ち座り

30回



- 赤線の部分を意識しながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
- 背すじをしっかり伸ばして、軽なお辞儀をするように立ち上がります。

膝に痛みのある方は、座布団を入れるなどして座面を少し高くし、無理のない範囲で

「いつでもHEPOP」は、国立長寿医療研究センターと金城大学が、自宅で、いつでも、簡単に、安全に、体を動かす機会をもち、健康な生活を維持できるようにと作成した運動プログラムです。

1年以内に転倒したことがない
かつ
転倒の不安がない方向けの運動です



いつでもHEPOP 体力向上パック 基本10分コース

ストレッチ：太ももの裏伸ばし

左右
各20秒

浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意



- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

背中や腰、膝に痛みのある方は無理をしないで

ストレッチ：ふくらはぎ伸ばし

左右
各20秒



- 両足のつま先を正面に向けてください。後ろ足のつま先を少し内側に向けてとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます。

正面

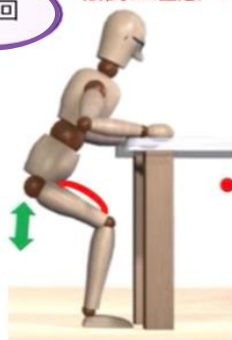


膝や足の関節に痛みのある方は無理しないで

スクワット

30回

転倒に注意



- 矢印の方向に太ももに意識を向けながらお尻をゆっくり下ろします。3秒静止してからゆっくりお尻を持ち上げます。

- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください。

膝を曲げすぎて後ろに転ばないように

つぎ足立位

1分

転倒に注意



つぎ足

- 両足が一直線になるよう、片方のかかとと、もう片方のつま先を合わせて立ちます。

- 30秒経過したら足の位置を左右逆に行います。

- バランスを崩しそうな時は、後方の足に体重を乗せ、台側の手で台につかまってください。

片足立ち

1分

転倒に注意



- 片方の足を床から少し持ち上げます。
- 30秒経過したら足を逆に行います。

- バランスを崩しそうな時は、台を持っている側の足に体重を乗せ、台につかまってください。

足踏み

1分
2セット

転倒に注意



- 背すじを伸ばして、その場で足踏みをします。

- 台を持っていない方の腕はしっかり振りましょう。

- 音楽を聴きながら、もしくは歌いながらリズムよく行いましょう。

お口の働きを 高める 体操

チェックシート

自分のお口の状態を知って、
お口の働きを高めるトレーニングを行いましょう。

チェック項目	機 能	おすすめの体操
☐ ①硬いものが食べにくい ☐ ②自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい	A かむ力	ぶくぶくうがい あいうべ体操
☐ ③食べ物や薬が飲み込みにくい、 口の中に食べ物が残しやすい ☐ ④しゃべりにくい	B 飲み込み	舌の体操 パタカラ体操
☐ ⑤口が乾きやすい ☐ ⑥味がわかりにくい	C 唾 液	唾液腺マッサージ

それぞれの体操を行う前に「食前体操」や「シルベスター法(呼吸)」を取り入れると効果的です。

食 前 体 操

食事の前に行うとすっきり目覚めて、安全なお食事をしていただく手助けとなる体操です。
首や肩周りにも、食べ物を嚥下する時に大事な筋肉がついています。
ゆっくり動かして筋肉をほぐしましょう。

①深呼吸をします。

口をすぼめて(ひょっとこの口)息をしっかりと吐きだしましょう。
そうすれば、自然と息を吸うことができます。

②首をゆっくりと回しましょう。

痛い方や首を回せない方がいます。
可能な方だけ行いましょう。

③肩の上げ下げをゆっくりと行います。

④両手を頭の上に組んで、上半身を左右にたおします。

横腹の筋肉が伸びていることを感じましょう。

⑤最後にしっかり深呼吸を1回行いましょう。



シルベスター法(呼吸)

飲み込みと呼吸は深い関係にあります。
呼吸機能が低下すると咳が出にくくなり、呼吸が浅くなると呼吸の回数が増加し、飲み込むタイミングがとりにくくなり、誤嚥しやすくなります。
普段の深呼吸とあわせて行って呼吸機能を高めましょう。



①肘から上の部分を持ちます。

②ゆっくりと鼻で息を吸いながら両腕をあげます。

(バンザイをするようにしてもOKです)。

③ゆっくりと口で息をはきながら両腕を下ろします。

吸気時に両上肢を挙上して呼気時に下げるようにします。

A かむ力

かむ力には、歯以外に唇や舌の動きが大きく関わっています。
その動きが衰えないように、日頃から
お口周りや舌を動かしてみましょう。

ぶくぶくうがい

水を使わず空気でしっかりふくらませて
トレーニングを行ってみましょう。

①両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶくぶく〜」10回



②右頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10回



③左頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10回



④両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく〜」10回



ポイント



ぶくぶくうがいは口をしっかり閉じて頬を膨らませ、お口の周りの筋肉を鍛えながら行います。
行うことで、頬筋や口輪筋などの表情筋が鍛えられます。
また、お口の中では舌が動いて舌筋が鍛えられます。

あいうべ体操

「あ〜い〜う〜べ〜」のお口をしったり
発音することでお口周りや舌の筋肉が動かされ、
唾液が出やすくなります。

①あ〜

の口を大げさにします。声を出してもいいですよ。

①



②

②い〜

の口も同じように大げさにします。



③次はう〜

の口です。大げさにやりましょう。

③



④

④最後はべ〜

の口です。舌をあご先まで伸ばす
気持ちで出します。



ポイント



あいうべ体操は口の中のさまざまな筋肉のトレーニングです。
この体操は「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。
「べ」では舌筋が鍛えられ「食塊形成」「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。
顎関節の動きが悪い方は関節の負担が少ない「い」「う」からはじめてみましょう。

B 飲み込み

飲み込みは、いろいろな口や首の筋肉が関わり食べ物を胃へ運んでいます。
その動きで重要になるのが「舌」です。

舌の体操

舌の機能が落ちると飲み込む時に誤嚥したり、むせたり、舌がもつれて上手に話せないことがあります。
舌の筋肉を動かして舌を鍛えましょう。

①まず、舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



②そして、舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



③次は、舌を左右に伸ばしてみましょう。



④最後に、お口の周りをぐるりと舌を動かしてみましょう。
お口の中で歯の表面を舌で触れながら一周してみても構いません。
右回り左回りを3回ずつ、無理のない範囲でやってみましょう。



パタカラ体操

パ、タ、カ、ラ、の発音をすることでお口周りや舌の筋肉のトレーニングになります。
また、唾液が出やすくなる効果もあります。

①パ の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



②タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。

③カ の声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないよう
のどの奥を閉じるトレーニングです。



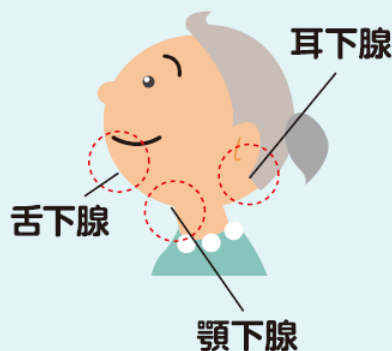
④ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



ポイント パタカラ体操は摂食嚥下の機能向上を目的として行います。
「パ」は複数の表情筋、口輪筋や頬筋を鍛え、食物の取り込みや食べこぼしを防ぎます。
「タ」「ラ」は舌筋を鍛え、食塊形成や食物の咽頭への輸送の向上につながります。
また、「カ」は口蓋帆挙筋を鍛え、鼻咽腔閉鎖の向上をはかり誤嚥を防ぎます。

唾 液

唾液には、いろいろな役割があります。
口の中を潤すだけでなく、食べ物をひとかたまり
にして飲み込みやすくしてくれたり、
入れ歯を安定させてくれます。
唾液を作る唾液腺をマッサージしてお口を潤し、
健康なお口を保ちましょう。



唾液腺マッサージ

過度な力はかけず、優しく押してやるように
唾液腺を刺激してみましょう。

① 耳下腺(じかせん)をマッサージ

場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。
両手の手のひらを使って優しく円を描くように回して
マッサージします。



② 顎下腺(がっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の横の内側です。
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから
前に向かってマッサージします。



③ 舌下腺(ぜっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。
両手の親指で優しくマッサージします。



ポイント



唾液腺マッサージは、3 つある大唾液腺を刺激することにより唾液を分泌させます。
過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激します。
唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の成分の溶解、酸やアルカリの中和や
濃度調整、消化など多くの役割があります。

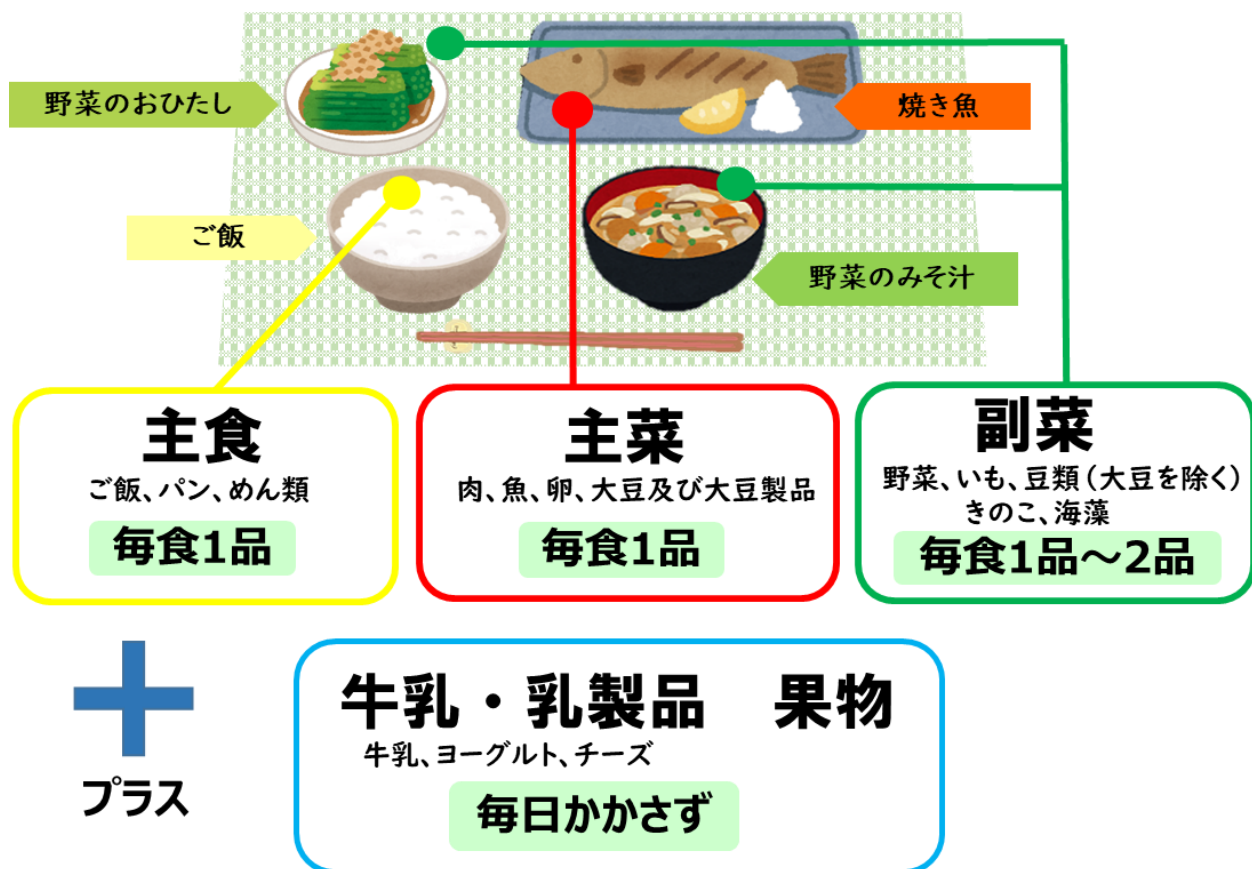
食事からはじめるフレイル予防

ポイント1

✓ 食事は3食とりましょう

ポイント2

✓ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう



1日に必要なたんぱく質食品の例

筋肉を維持するために必要なたんぱく質量は、片手にのるくらいの量を、毎日5種類くらいが目安となります。毎回の食事で必ずたんぱく質をとりましょう。



肉 60g～80g



魚 1切



納豆 1パック



牛乳 200g



たまご 1個

※腎機能が低下し、たんぱく質制限が必要な方や糖尿病治療中の方は主治医の指示を仰いでください。

普段の食事に「おかず」をちょっと足して
『たんぱく質』を追加しましょう！



例えば…



ごはん



たまご



ポテトサラダ



魚の缶詰



オムレツ



チーズ



ざるそば



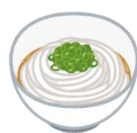
納豆



ヨーグルト



きな粉



うどん



うす揚げ

【フレイル予防の簡単おやつ】 スkimミルク入りヨーグルト

材料【1人分】

プレーンヨーグルト …… 100g
スキムミルク …… 大さじ1杯
バナナ …… 1/2本 (50g)

作り方

器にヨーグルトを入れ、
スキムミルクを加え、よく混ぜる。
一口大に切ったバナナを加える。

手軽にたんぱく質
アップ!!



好みの果物を入れて♪
甘味が少ない場合は砂糖を足して！

エネルギー	124kcal
たんぱく質	5.9g
カルシウム	195mg

他にも…



ゼリー



プリン



かき氷



バニラアイス



いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります

合言葉は「さあにぎやか（に）いただく！」



毎日、7品目以上の食品を食べよう！



【さあにぎやかにいただく 10食品点検表】

- ◆「1回でも食べた」 → ○を記入
- ◆「今日は食べていない」 → 何も書かない

【1日の合計】

- 7品目以上 → この調子
- 4～6品目 → あと一息
- 3品目以下 → フレイルに注意

	さあにぎやか（に）いただく										合計 点数 ○の数	主食	水分
	魚	油	肉	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻	いも	たまご	大豆・大豆製品	果物		ごはん・パン・めん	お茶・水 コーヒー等
記入例		○	○		○		○		○	○	7	朝・昼・夕	7杯
月曜日	/											朝・昼・夕	杯
火曜日	/											朝・昼・夕	杯
水曜日	/											朝・昼・夕	杯
木曜日	/											朝・昼・夕	杯
金曜日	/											朝・昼・夕	杯
土曜日	/											朝・昼・夕	杯
日曜日	/											朝・昼・夕	杯
一週間の合計													

在宅医療・介護に関する相談窓口

東淀川区役所保健福祉課（保健福祉センター）

健康相談に関する窓口	06-4809-9968
高齢者福祉サービスに関する窓口	06-4809-9855
介護保険に関する窓口	06-4809-9859

地域包括支援センター・総合相談窓口(ブランチ)

担当地域

ほほえみ（東淀川区地域包括支援センター）
06-6370-7190

大桐 豊里 豊新

おおざり（大桐ブランチ）
06-6326-8161

大道南 豊里南

なかよし（北部地域包括支援センター）
06-6349-5001

東井高野
井高野 大隅西
大隅東 小松

水仙の家（瑞光ブランチ）
06-6370-2266

ひだまり（南西部地域包括支援センター）
06-6326-4440

ひざし（淡路ブランチ）
06-6325-6332

東淡路 淡路

ベラミ（柴島ブランチ）
06-6325-3347

西淡路 啓発

さわやか（南方ブランチ）
06-6321-1001

びはーら（中部地域包括支援センター）
06-6325-6915

下新庄
新庄 菅原

東 淀 川 区 医 師 会

06-6320-2226

東 淀 川 区 歯 科 医 師 会

06-6328-9593

東 淀 川 区 薬 剤 師 会

06-6815-9393



編集：東淀川区の在宅医療連携を考える会 こぶしネット
発行：東淀川区役所保健福祉課（令和5年3月）