

さかいみなと
フレイル予防
通信
その6

新型コロナウイルス予防 + 元気であるために
今こそ「フレイル予防」が大切!



足腰が弱ったという方はいませんか?
元気な心と体を維持していただけるよう
「栄養」「運動」「社会参加」全てを意識して生活
しましょう。



境港市
「自分の健康は自分で守ろう」大作戦

筋肉のもと
になる

元気であるために、今回は「栄養」特集!

昨年度のフレイルチェックで、運動を頑張っているのに、筋肉量が少ない人がいることが
わかりました!筋肉をつくるためには、栄養にも気をつける必要があります。

筋肉のもととなる「たんぱく質」を摂ることが大切!
「バランスよい食事」「たんぱく質」を意識しましょう。

バランス
よく

さあにぎやかにいただく



たんぱく質の量の目安

体重50kgの人の場合 1日 50~60g
高齢者が1日に必要なたんぱく質は $[1.0 \sim 1.2(g)] \times \text{体重}(kg)$

片手が目安

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より抜粋








たんぱく質
を摂る

境港市
「自分の健康は自分で守ろう」大作戦

この表を使って、自分で健康づくりに取り組みましょう～!

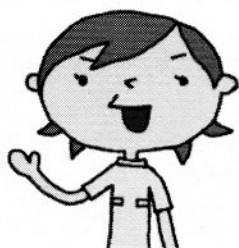
日にち		バランスよく							
/	魚 	あぶら	肉	牛乳 乳製品	野菜 	芋類 	卵	大豆	果物 
	たんぱく質					運動		社会参加	
	肉 片手分	魚 片手分	乳製品 片手分	卵	大豆製品 片手分				
曜日	体調		日記						

日にち		バランスよく							
/	魚	あぶら	肉 	牛乳 乳製品	野菜	芋類	卵	大豆 	果物 
	たんぱく質					運動		社会参加	
	肉 片手分	魚 片手分	乳製品 片手分	卵	大豆製品 片手分				
曜日	体調		日記						

日にち		バランスよく							
/	魚	あぶら	肉	牛乳 乳製品 	野菜	芋類	卵 	大豆	果物
	たんぱく質					運動		社会参加	
	肉 片手分	魚 片手分	乳製品 片手分	卵	大豆製品 片手分				
曜日	体調		日記						

食事の欄には、摂れたら「○」をつけてみましょう。 たくさんの「○」がつくように食生活を意識してみましょう。

口の体操



しっかりと食事を食べるためには、
お口の機能やお口の筋肉の衰えに
注意が必要です

加齢に伴い、手足の筋肉だけでなく口の周りの筋肉も衰え、噛む力や飲み込む力が弱り、食事が摂れず筋肉が衰えるという悪循環に。日頃の口の体操も。

パ



しっかりと唇を
閉じる動き

「パタカラ」×5回

タ



食べ物のかたまり
をつぶす動き

カ



気道を
閉じる動き

ラ



食べる物を
まとめる動き

「パ」×5回、「タ」×5回、「カ」×5回、「ラ」×5回

早口言葉に挑戦!

しゃちょう ししゃちょう ししよしつちよ
社長 支社長 支所室長

あかあぶ あおあぶ
赤炙りカルビ 青炙りカルビ
きあぶ
黄炙りカルビ

口をしっかり動かしましょう!

うりう うりう き うりの
瓜売りが瓜売りに来て瓜残し
うりう かえ うりう こえ
瓜売り帰る瓜売りの声