

さかいみなど
フレイル予防
通信
その7

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。



東京大学高齢社会総合研究機構監修
フレイルハンドブックより抜粋

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、今回も「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。

今回は、栄養クイズに挑戦! ○か×でお答えください。

クイズ
1

年をとったので、必要なたんぱく質の量は
若い時に比べて、少ない量でもいい? 【 】

クイズ
2

たんぱく質を多く摂った日の翌日は
たんぱく質の量が少なくてもいい? 【 】

クイズ
3

この食事、フレイル予防の食事になっていますか?



答え
【 】

境港市「自分の健康は自分で守ろう」大作戦

【クイズ1】 答え ×

年をとっても
若い時と同じだけの量を
摂取しないといけない

年代別のたんぱく質必要量(1日あたり)

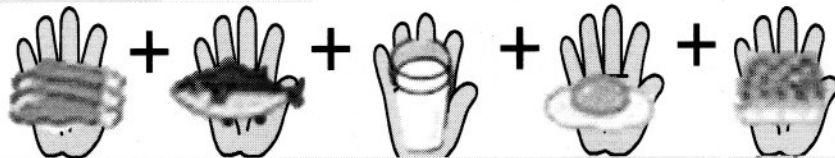
	男性	女性
30~49歳	60g	50g
50~69歳	60g	50g
70歳以上	60g	50g

【クイズ2】 答え ×

たんぱく質は、食べ貯めができない栄養素です。
毎日、適量を目標に摂取しましょう。

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 $[1.0\sim1.2(g)] \times \text{体重}(kg)$

片手が目安



たんぱく質

= 約53g

たんぱく質の量

薄切り肉3枚
約13g

切り身魚1切れ
約20g

牛乳1カップ
約6g

卵1個
約6g

納豆1パック
約8g

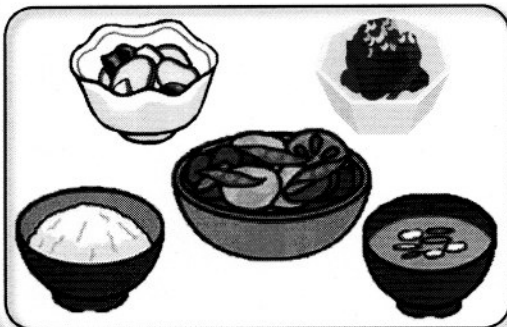
【クイズ3】

答え ×

野菜を多く取り入れた食事です。
ですが、たんぱく質が不足しています。

これに

たんぱく質の料理を足しましょう



+

例



魚

とか

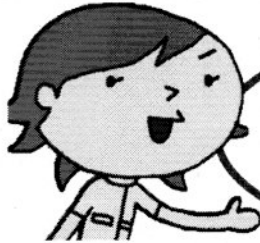


肉料理

口腔機能

口の体操

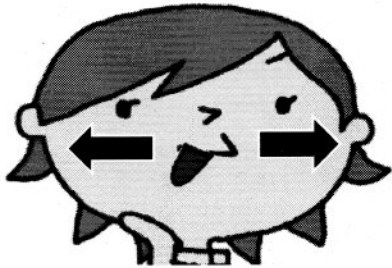
加齢に伴い、手足の筋肉だけでなく口の周りの筋肉も衰え、噛む力や飲み込む力が弱り、食事が摂れず筋肉が衰えるという悪循環に。日頃の口の体操も。



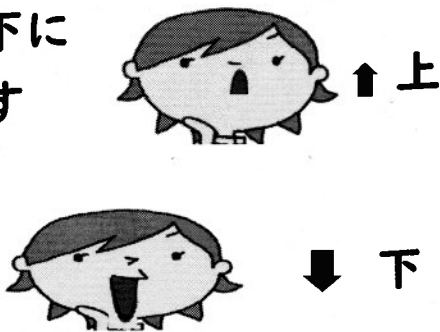
舌の動きの力強さと器用さは
咀嚼(そしゃく)、飲み込み、会話のために
とても重要です

舌をしっかり動かしてみよう

舌を左右に
動かす



舌を上下に
動かす



口を閉じたままで
歯と唇の間に舌をはわしながら
舌をぐるりとを回す



口を閉じて

口の中で





舌の力を鍛えてみましょう








ほっぺたに舌を押し当て
舌と指の

左・右 両方やってみましょう

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						

運動だけではなく、「栄養」を摂ることで元気なからだづくりにつながります。

境港市地域包括支援センター 47-1131