

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

今月は「フレイル」についてご紹介します。今まさに高齢期の方はもちろん、いつか迎える高齢期に向けて気をつけたい健康ポイントをしっかり押さえていきましょう。

この1年間に、ころんだことはありますか？

「メタボ(メタボリックシンドローム)」は聞きなじみがあるかもしれませんが、「フレイル」はご存知でしょうか？

「フレイル」は、高齢期に、こころ・体・社会性のはたらきが弱まって要介護リスクが高まっている状態です。

「少しやせてきた」「走ると息切れする」「前よりも疲れやすい」「外出するのが億劫なときがある」などはフレイルの始まりかもしれません。

まずはフレイル度をチェック！

赤文字(下線)の
回答数が
4つ以上だと
フレイルの
可能性が
あります。



【かんたんフレイルチェック✓ (全15問)】

運動	この1年間に、ころんだことがありますか？	いいえ／はい
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい／いいえ
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい／いいえ
	家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか？	いいえ／はい
	ころぶことが怖くて、外出を控えることがありますか？	いいえ／はい
栄養	この1年に入院したことがありますか？	いいえ／はい
	最近、食欲はありますか？	はい／いいえ
	現在、たいていの物はかんで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい／いいえ
	この6カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか？	いいえ／はい
	この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	いいえ／はい
社会参加	一日中、家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	いいえ／はい
	ふだん2～3日に一度は外出しますか？	はい／いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやることがありますか？	はい／いいえ
	親しく話ができる近所の人はいますか？	はい／いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	はい／いいえ

参考：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

年齢にあわせた健康管理をしよう

運動

足腰の筋力維持を！

しっかり・たっぶり歩くほかに
筋トレ・ストレッチも。

社会参加

人やまちとつながりを！

趣味・ボランティア・就労など
友人や仲間との会話・食事で
笑顔の時間を増やしましょう。

栄養

タンパク質を
しっかりと！

いろいろな食品を食べて栄養不足
にならないように。よく噛むことも
大事です。



健康目標は、70歳くらいまではメタボ予防、それ以降ではフレイル予防(心身機能の維持)です。

しっかりと栄養をとるために重要なのが「お口の健康」。建設労働者は、力仕事や不安定な場所での作業が多く、食いしばって歯に強い力がかかりがち。歯がすり減ったり欠けたり…と歯を悪くしやすいので、定期的な歯科チェックを忘れずに！

無料歯科健診を
ぜひご利用ください！➡



裏面では、おすすめの運動と食事をご紹介します！

1日20分のウォーキング+ちょい筋トレ

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰え。足腰の筋肉や丈夫な骨を維持するために1日平均20分のウォーキングに、少しの筋トレをプラスしましょう。筋トレを追加することで、ウォーキングだけでは得られない「足腰の強化」「疲れにくい体」を得ることができます。

ウォーキング (1日 平均20分)



プラス
+

ちょい筋トレ(週2日以上。1種でも、2種以上でもOK！)

【太もも筋力強化・ひざ痛予防】

手を使わずにイスからの立ち座りをゆっくり繰り返します。

10~20回
繰り返そう



【ふくらはぎの筋力アップ】

良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくり10~20回上げ下ろしします。

座って
してもOK!



「さあ、にぎやかにいただく」で、老化を予防

高齢期には食が細くなる人もいますが、下図の「さあ、にぎやかにいただく」を目安に、いろいろな食品を食べて栄養不足にならないように気をつけましょう。また、よく噛んで食べる意識も忘れずに。よく噛むと、顔・あご・首回りの筋トレ効果で誤嚥(ごえん:飲み込み間違いすること)予防と、豊かな表情の維持につながります。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

かな



ぶら



く



にゅう



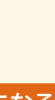
さい



そう



も



まご



いず



だもの



↑の10種のうち
毎日7種類以上を
食べよう!



筋肉のもとになる
タンパク質(魚・肉・牛乳・卵・大豆)が
高齢期には不足しがち。ご注意ください!

参考:東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

健康コラム

人生最後の10年が
どうなるかは、
今のあなた次第!

国の調査では、平均寿命と健康寿命(健康で何の制限も無く生活できる期間)の差は約10年。人生最後の10年は病気や介護で生活制限アリという結果でした。

ただし、日々の健康管理で健康寿命はのびせます。まずは「2~3日に1回、体重を測る」から始めてみましょう。



5分で学べる健康DVDを貸出中! 各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

健康体重の目安は、BMI[※]が22。毎年、冬に太って夏にやせるサイクルの私ですが、今夏、一気に5kgほど体重が落ちたらさすがに疲れる…。やっぱり、体重管理はゆっくり長期戦がおすすめです。

※BMI(体格指数) = 体重(kg)÷身長(m)²