

③ 社会参加

「自分が楽しい」「無理なく続けられる」社会との関わりを持ちましょう

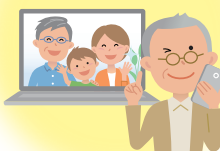
人との交流や役割を持つことで、生活にハリと充実感が生まれ、心身の健康を保ちます。

(例)

地域活動への参加



人との交流



趣味や学習活動への参加



相談できる関係を持つ



役割を持つ



台東区では、身体を動かす教室やフレイルチェックなどを開催しています。また、住民の方が主体となって、趣味活動や運動を行っている場を応援しています。詳しくはシニアガイドをご覧ください。

【シニアガイドの配布場所】台東区役所(2階 高齢福祉課) 各地域包括支援センター など

シニアガイドHP▶



あなたのフレイル予防を応援しています! //

【台東区の相談先】

食事に関する相談

●台東保健所 保健サービス課 栄養担当
【電話】03-3847-9440 月～金曜日 9時～17時

お口の健康に関する相談

●たいとう歯科健康センター
【電話】03-5603-2235 月火木土曜日 10時～17時
●台東保健所 保健サービス課
母子成人保健担当(歯科衛生)
【電話】03-3847-9449 月～金曜日 9時～17時

運動・社会参加に関する相談

●台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
【電話】03-5246-1295 月～金曜日 9時～17時
●台東区社会福祉協議会
【電話】03-5828-7556 月～金曜日 9時～17時

中面で紹介した運動やお口の健康に関するDVDを配布しています!またYouTube公式チャンネルでも公開しています。

DVDに関するHP▶



【地域包括支援センターのご案内】

名 称	電話番号
あさくさ地域包括支援センター	03-3873-8088
やなか地域包括支援センター	03-3822-1556
りゅうせん地域包括支援センター	03-6458-1507
くらまえ地域包括支援センター	03-3862-2175
まつがや地域包括支援センター	03-3845-6505
たいとう地域包括支援センター	03-5846-4510
ほうらい地域包括支援センター	03-5824-5626

地域包括支援センターってどんなところ?

- ◎日常生活の支援や介護に関するさまざまな相談
 - ◎介護予防に関する相談
 - ◎高齢者の権利を守るための支援
- 高齢者に関する悩みや相談は、地域包括支援センターに相談してみましょう!

こちらのパンフレットに関する問い合わせ

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 【電話】03-5246-1295 【FAX】03-5246-1179

!!台東区で「元気」を長く!!

フレイル予防

フレイルとは?

「フレイル(虚弱)」とは、年齢とともに心身の活力が低下した健康と要介護の中間の状態を指します。しかし、フレイルの段階なら、あなた次第で健康な状態に戻ることができます。いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすために、「フレイル」を予防・対策する習慣を作りましょう。



もしかしてフレイル?

- ☐ 半年で体重が2kg以上減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 外出するのがおっくうになった
- ☐ 歩くのが遅くなったと思う
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある



1つでも当てはまったら、
フレイルの可能性あります!
フレイル予防をはじめましょう!

フレイル予防3つのポイント：できることから取り組みましょう!

① 運動

毎日続けよう ちょこっと運動!

無理のない範囲で、筋力トレーニングやウォーキングなどの運動を習慣にして、身体を動かすことを意識しましょう。



② 栄養(食事・口腔)

さまざまな食材を 食べて低栄養ストップ!

バランスの取れた食事とていねいな口腔ケアで、しっかり栄養をとり、体重減少や食欲不振を防ぎましょう。



③ 社会参加

誰かとつながろう 笑顔で参加!

地域活動や趣味の集まりなどに積極的に参加し、人との交流を楽しみ、社会的孤立を防ぎましょう。



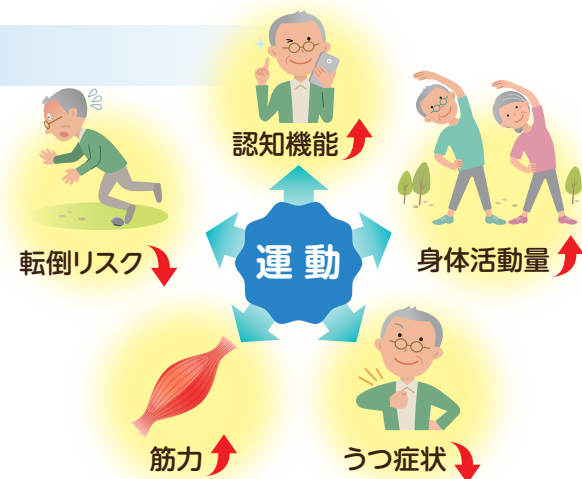
具体的な内容は中身をみてね!▶

① 運動

運動の効果を知りましょう

運動をすることで…

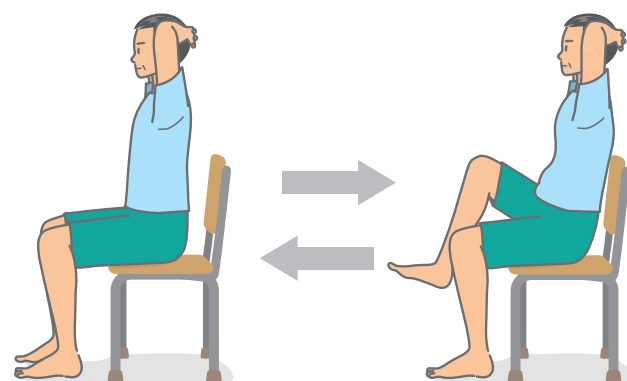
- ▶ **認知機能の向上**
血流がよくなり、脳の動きが向上します。
- ▶ **転倒リスクの低下**
身体のバランスがよくなり、歩行能力が向上します。
- ▶ **楽しみの増加**
活動量が増え、さまざまな活動ができるようになります。



家でできる簡単な体操をやってみませんか？

ひざ上げ

【効果】 ●足のつけ根の筋肉の強化
●足裏の刺激による脳の活性化



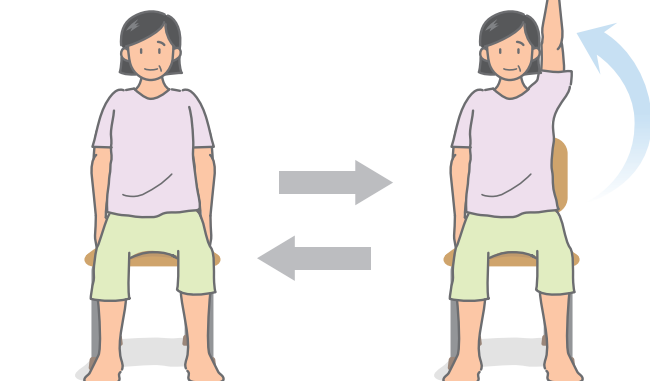
足を肩幅に開きます。
背筋を伸ばし椅子に浅く腰
掛けます。

太ももを片足ずつゆっくり
上下します。
次に交互に繰り返します。

POINT もっときつくしたい場合は、太ももに手を置くこと
で、負荷をかけることができます。

腕の上げ下げ

【効果】 ●肩こりの予防・改善



腕を下から横を通して上になめらかに、ゆっくり動かしします。
次に反対側の腕も行います。

POINT 左右の腕でやりやすい方から行いましょう。
下から上に動かすときに、腕の動きを止めないように
にしましょう。

外でできる運動に取り組みましょう

ウォーキング

ウォーキングなどの有酸素運動は全身の
血流をよくします。下半身の筋肉が増え、
体力・持久力がつきます。

豆知識 何歩くらい歩けばいいの？
その人によって目安は異なります。**1日7000歩**を
目標に段階的に歩数を増やしていきましょう！

筋トレにウォーキングもプラスすると さらに効果的！

（H25年10月）



② 栄養（食事・口腔）

食事 主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう

主食・主菜・副菜がそろえると、自然とバランスの良い食事に近づきます。特に主菜は意識してとることを心掛けましょう！

主食 ごはん、パン、麺 等

主菜 肉、魚、卵、大豆製品 等

副菜 野菜、海藻、きのこ類 等



1皿料理でもバランスを意識しましょう！

（例）



主食・主菜・副菜を
そろえるコツ

◆コンビニ等で買うとき



バランスの良い配食弁当を
活用するのも1つ！

サラダや
野菜スープを追加！

◆冷凍野菜やカット野菜を活用する



スープに

たんぱく質をとるコツ

◆主菜を意識してとるようにする



食欲のない時は、
主菜を優先して食べましょう



◆主菜に冷凍食品を活用する



みそ汁を 豚汁にしたり
間食にヨーグルトを
取り入れるのも1つ！

口腔 お口の健康はフレイルと深く関係しています

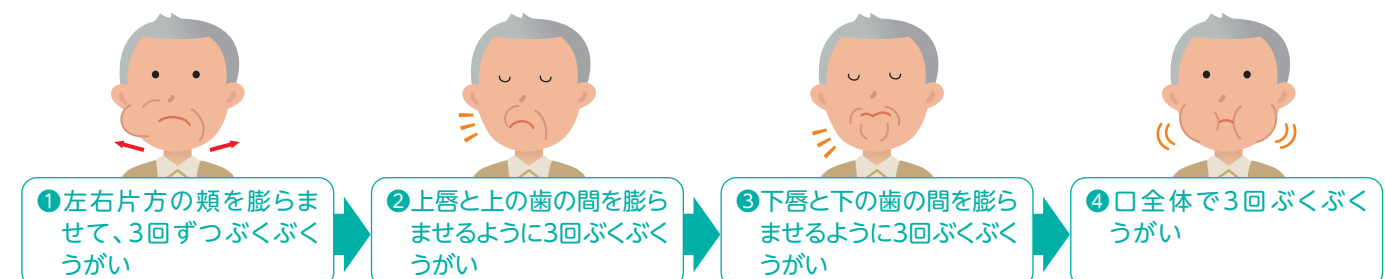
オーラルフレイルとは？

かんだり、飲み込んだり、話したりする力が衰えることをいいます。かむ力や飲み込む力が衰えると、食事で十分な
栄養がとれなくなり、全身の健康に影響します。

オーラルフレイルを予防しましょう

●「ぶくぶくうがい体操」でお口を元気に！

水を含むと飲み込んでしまう、口から水がもれる場合は、オーラルフレイルの可能性あります。お口の体操は水を含まず行い、歯科医に相談しましょう。



食前、食後（歯みがき前）、お口が乾燥した時などの「ぶくぶくうがい体操」が効果的です

●お口のお手入れをしよう！

お口の不衛生はむし歯や歯周病を引き起こします。毎日の歯みがきと歯間ブラシなどを使ったお口の清掃に加え、入れ歯
のお手入れも忘れずに行いましょう。また、**半年に1回は歯科健診**を受け、お口の状態を確認してもらうことが大切です。