

参加者の感想♪

①テーマ【当たり前食べられる幸せ～お口の健幸は心と体の元気の源～】

- ・今日お話を聞いて、やはり健康な体はお口からということが、良くわかりました。勉強になりました。
- ・早速、家で試してみよう。
- ・フレイルにならない為に、コロナ、熱中症に気を付けて友達と話し、笑い、おいしいものを食べられるよう努力したい。健康でいられる幸せを感じています。
- ・コロナ禍で、外へ出ることが少なく話す機会も少なく、オーラルフレイルにならないよう努力します。

②テーマ【食べて元気！動いて元気！】

- ・久しぶりに推進員らしくなれました。外に自由に出入るといいですね。コロナですっかりロコモになりそうです。
- ・人とのかわりって、本当に大切なんですね。推進員の活動、本当に感謝しております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。
- ・普通の生活が大切！出来ることから、出来る時に無理なく続けたいと思います。
- ・食事、運動、社会参加、生きていくのに大事だと改めて思いました。



健康づくり推進員のことをたくさんの方に知ってもらうために、

ホームページを作りました！ぜひ見てみてください！

豊川市 健康づくり推進員

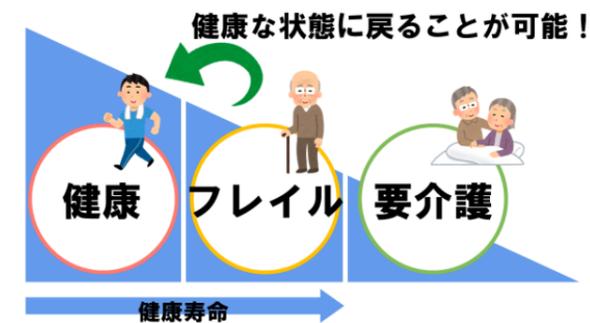


絶対に知っておきたい！今注目の「フレイル」について

健康づくり推進員でフレイルについて学びました。

コロナ禍での生活は、心や体の機能が低下しやすく、まさに今たくさんの方に知ってほしい内容です！ぜひご自分や家族、仲間のために活用ください！

フレイルとは？



フレイルとは？

- ・もともと「虚弱」の意味
- ・自立した生活を送ってはいるものの、「要介護」状態に至る前段階
- ・フレイルになってからでも健康な状態に戻ることが可能！

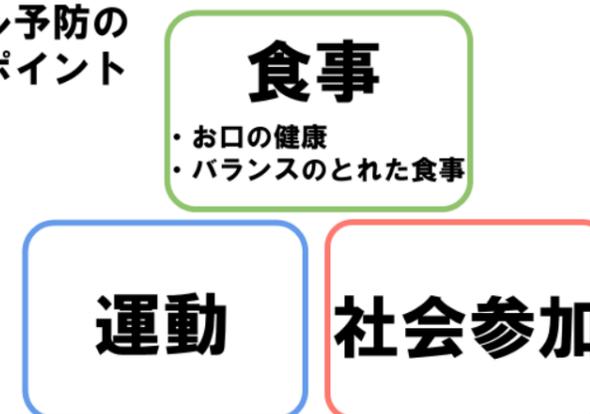
例えば…

- ・筋肉の衰えによって、疲れやすい
- ・転倒しやすい
- ・閉じこもりがち
- ・意欲・やる気の低下

フレイルの要因



フレイル予防の3つのポイント



食事

人生100年時代！

健康寿命を延ばすために

健康	健診、毎日の体調管理（体重など）
予備群	メタボ予防（高血糖・高血圧・高脂血症） フレイル予防
病気	生活習慣病など
要介護	寝たきり、認知症

メタボ予防が必要な人、体重が減らないようにフレイル予防に切り替えが必要な人など様々ですが…

特別な食事管理が必要

腎臓病

◎基本は健診や体重(BMI)等で、自分の体の状態を知り、栄養の過不足を調整しながら、**バランスの良い食生活**をすることが大切です。

低たんぱく食やカリウム制限など特別な食事です。糖尿病性腎症も糖尿病食と全く違う腎臓病の治療食になります。

Q.たんぱく質を手軽により多く摂るにはどうしたらいい？

→普段の食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。

ふだんのごはん たんぱく質：60gメニュー	花まるごはん たんぱく質：80gメニュー
朝食 ・トースト ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ ・ ・ E:450kcal P:21g	+ ハム・チーズ → ハムチーズトースト(+5g) + ヨーグルト → ヨーグルト(+3g) ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ヨーグルト(+3g) E:455kcal P:24g
昼食 ・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・ ・果物 E:550kcal P:26g	+ えだまめ → えだまめ(+2g) ・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・えだまめ(+2g) ・果物 E:552kcal P:28g
夕食 ・ごはん ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・みそ汁 E:600kcal P:34g	+ 納豆 → 納豆ごはん(+8g) + 豚肉 → 豚汁(+4g) ・ごはん ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・豚汁(+4g) E:608kcal P:38g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

Q.栄養の過不足はどうしたらわかる？

→今の体重が BMI(体格指数)の目標の範囲であれば、食事は適量で摂取できています。

BMI 早見表 * 男女共通

年齢でやせの範囲は変わります

目標となる BMI の範囲

年齢	BMI
18～49歳	18.5～25
50～64歳	20.0～25
65歳以上	21.5～25

(厚生労働省)

BMI の計算方法

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

バランスのよい食生活は、やっぱり
手ばかり(適量)で考えることがおすすめ！

筋力を保つために大切なたんぱく質を必要量とるポイント

- ① 3食しっかり食べましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



エネルギーが不足すると、痩せて筋肉が減ってしまいます。主食も欠かさず摂りましょう！

手ばかり
1日量の目安

たんぱく質を含む食品(例)

主食	
食パン 1枚(6枚切)	5.6g
ごはん普通盛り 150g	3.8g
主菜	
鮭 75g	16.7g
豚肉ロース 50g	11.4g
卵 1個	7.4g
豆腐 1/4丁 80g	5.3g
焼きちくわ 1/2本 28g	3.4g
牛乳・乳製品	
普通牛乳 1杯 200ml	6.6g
プロセスチーズ 1個 15g	3.4g
ヨーグルト 1カップ 70g	3.0g

実はごはんやパン、野菜にもたんぱく質が入っており、3食しっかりバランスよく食べることで、自然に必要なたんぱく質が摂取できるようになります。たんぱく質が足りていないかな？と思ったら、えだまめやヨーグルト、納豆、チーズ、牛乳など食事に取り入れやすいものをプラスしてみてくださいね！

お口・飲み込み

① オーラルフレイル

嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えること

↓
老化のサイン



② オーラルフレイルの症状

- ・ 歯並びが悪くなる
- ・ 口臭が気になる
- ・ 食事中的食べこぼし
- ・ 食事中的ムセ
- ・ 食後の痰がらみ
- ・ 会話を聞き返される など

こんなことはありませんか？
少しでも当てはまることがあれば、
オーラルフレイルが始まっているかもしれませぬ！

③ オーラルフレイルと全身疾患との関連

貧血や低栄養などによって
免疫力低下

↓
感染症にかかりやすい

↓
重症化すると入院

↓
要介護状態になることも

食べる＝体をつくるということ、
その全てはお口から始まります。
食べることが難しくなることでの心身
への影響はとて大きなものです。
今後も自分の口からおいしくご飯が食
べられるように、今できる予防をして
いきましょう！

パタカラ 体操

食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛える。
大きな声で、一文字ずつ、はっきりと発声
「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」

舌まわし 体操

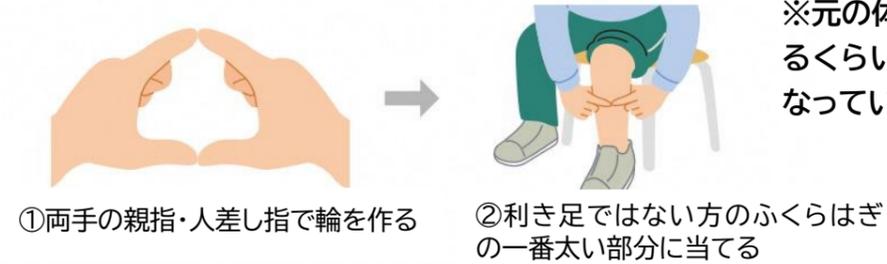
- ① 口を閉じ、舌で頬の内側と上唇の内側を左から右へ押す
- ② 舌で頬の内側と舌唇の内側を右から左へ押す
- ③ ①②を繰り返すように口を閉じたまま、舌をぐるぐるまわす

1番の 予防

外出を増やす、カラオケなどの趣味活動、
よく話し、よく笑い、よく食べること！
そして、定期的な**歯科受診**でお口の中のチェック、プロケアもお忘れなく！

運動・社会参加

【筋力チェック】指わかっかテスト



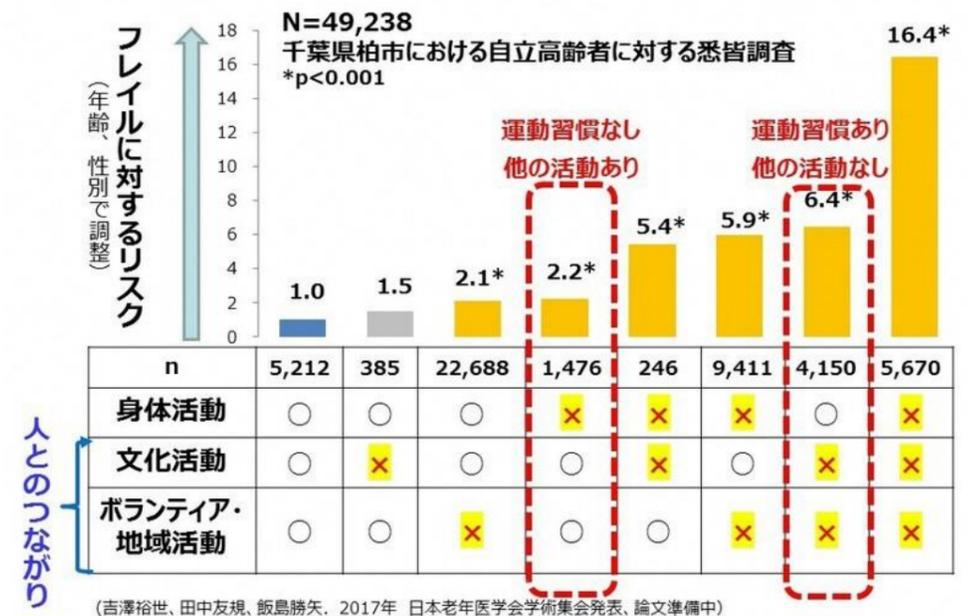
※元の体型も関係するので、今ちょうど握めるくらいの方が、今後隙間ができるようになっていないかという目安で見てください



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

足の筋力を維持するために
歩くことから、いつもより
少し速く、大腿で歩いて
「ウォーキング」をすること
をお勧めします！

フレイル予防には「人とのつながり」が重要



運動習慣だけがある方より、運動習慣はないが人とのつながりがある活動をしている方のほうがフレイルのリスクが低いことが分かっています。人とつながることは、自然と話したり動いたり考えたり…脳や体のいろんな機能を使います。コロナ禍の中で感染対策をしっかりとしながら、それぞれの生活の中でどう人とのつながりを持つかということも、元気に過ごすためには大切なことですね！