

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持していくことが重要です。

STEP 1 身体活動(生活活動・運動)を意識して、今より10分多く、体を動かしましょう。

家の掃除や庭仕事、買い物といった家事なども立派な身体活動です。まずは、日常生活の中で今よりも1日10分体を動かすことから始めてみましょう。

- たとえば・・・
- ✓ 車をつかわず、歩いて買い物に行く
 - ✓ 大掃除で全身運動！
 - ✓ 座りっぱなしの人は30分に1回立ち上がる
 - ✓ テレビを見ながらストレッチする
 - ✓ 地域の人と一緒に健康体操に参加 など

生活の中で、無理なくとりいれていきましょう

STEP 2 散歩やウォーキングなどの有酸素運動と少しの筋肉トレーニングをプラス

ふらつく場合は、むりせずに壁や手すりなどにつかまりながら安全に行いましょう
運動の際は、水分摂取を忘れずに！



4 つながる

こころとからだの健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

- たとえば・・・
- ✓ 家族や友人と一緒に食事をする
 - ✓ 町内会やボランティアなどへ参加する
 - ✓ 地域支え合いセンターのイベントに参加する など

困った時に支え合うことができる、身近な人とのつながりを大切にしましょう



フレイル予防のための
プラスワン +1

治療中でも！
1年に1度は定期的な健診を受けて
健康状態をしっかりチェック！



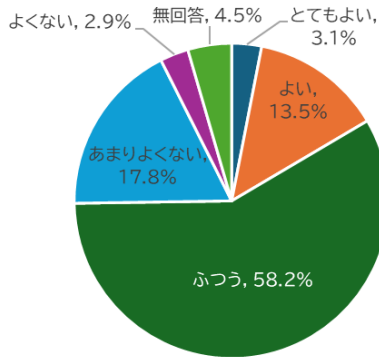
参考：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

令和7年1月に、仮設住宅等にお住まいの18歳以上の皆様を対象に、健康に関するアンケート調査を実施させていただきました。

今回の調査では、9,186世帯(16,377人)の方からご回答をいただきました(回答率59.8%)。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

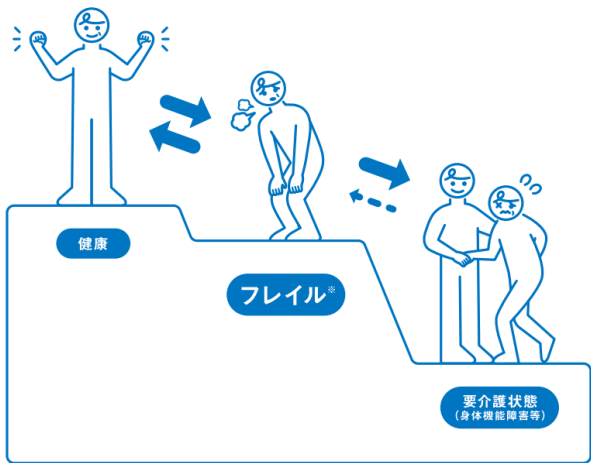
皆様からご回答いただいた調査結果の一部と秋に向けてより健康に過ごすポイントをご紹介します。

Q 現在の健康状態はいかがですか(令和7年1月現在)



調査の結果、自分の健康状態について、「とてもよい」「よい」と回答した方は合わせて16.6%でした。一方、「あまりよくない」「よくない」と回答した方は、あわせて20.7%でした。
年齢が上がるにつれて、「あまりよくない」「よくない」と回答する方が多くなる傾向が見られました。

今現在、あなたの体調はいかがでしょう？
「なんとなく体調が悪い」「疲れやすい」という場合、
もしかして「**フレイル**」が隠れているかもしれません



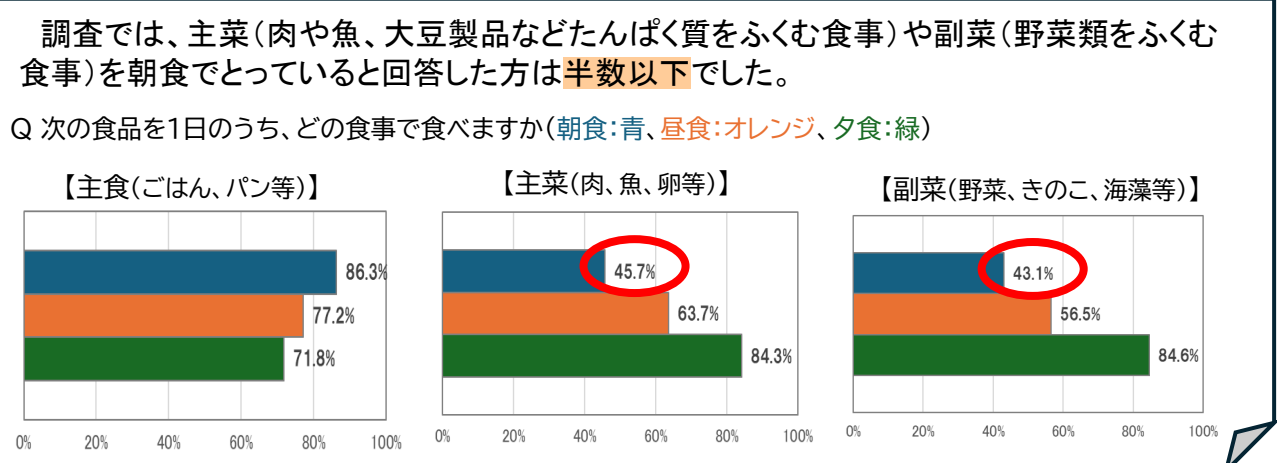
「**フレイル**」とは「健康」と「要介護状態」の中間の状態、加齢によって体力や気力、認知機能などこころとからだの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をさします。

フレイルは日常の中の小さな変化からはじまります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、**フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます！**

引用：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」



最近、働く世代でも「プレフレイル(フレイル予備群)」が増加しているという話もあります。
フレイル予防は日々の習慣と結びついています。**次のページで、一緒に日々の生活を見直してみましょう！**



STEP 1

朝食を食べていない人は、まずは1口食べるところから

特に朝は食欲がわかない人や食べる習慣のない人は、食べやすい乳製品や果物、野菜ジュースなどから始めてみましょう。

STEP 2

朝食を食べる習慣がある人は、バランスよく食べる工夫を

- ・夕食を多めに作って翌日の朝食に活用する等、手軽にしっかり食べる工夫を
- ・家庭で作った食事だけでなく、そうざいや調理不要な食材も活用して、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることができれば◎

STEP 3

たんぱく質が含まれている食品を食べていますか？

筋肉や骨の材料となるたんぱく質は、体内に貯蔵することができず、常に消費されてしまうため、こまめに食べる必要があります。朝の身体は食事にとっていない時間が長いため、朝食のたんぱく質摂取は重要です。

また、年齢が上がるにつれて、食事量は減りやすくなります。だからこそ、意識的にたんぱく質をとりましょう。

筋肉を減らさないようにするためにも、3食をしっかり食べて、1日の中でたんぱく質をこまめに摂っていきましょう。

朝食にお勧めのすぐに食べられるたんぱく質の例

ヨーグルト(100g)

3.6g

豆腐(1/3丁:100g)

5.3g

たまご(1個:60g)

6.1g

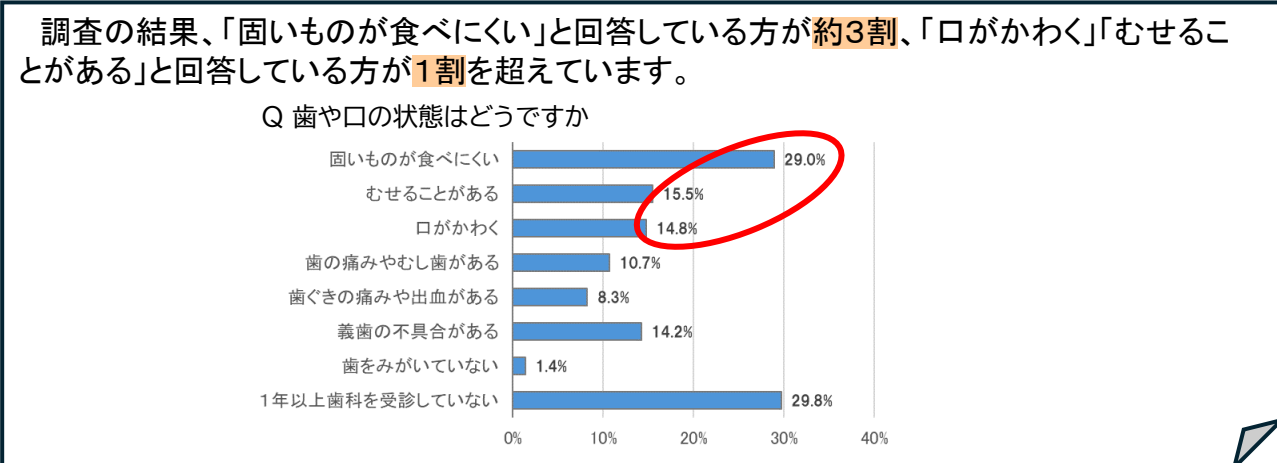
納豆(1パック:40g)

6.6g

牛乳(200ml)

6.6g

これらのたんぱく質を多く含む食品を朝食に、どれか1つはとるようにしましょう。食べる習慣がある人は、プラスもう1つ！



お口の機能の衰え(オーラルフレイル)は、全身の機能の衰えにつながると言われています。

【オーラルフレイルのチェック項目】

1	自分の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
3	お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
4	口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上当てはまったら**オーラルフレイル**です。オーラルフレイルの可能性が高い場合、専門的な対応が必要です。かかりつけの歯科医に相談する等、早めの対策をとしましょう。

日本老年医学会ホームページ「オーラルフレイルを知っていますか？」を一部改編

これからも「自分の歯」で食べ、話すために

毎日の歯みがきと定期的な歯科健診

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する

お口の体操で、噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える

パタカラ体操
各発音 8回を 2セット

「パ」...唇をはじくように
「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」...舌をまるめるように

パ/パ/パ/パ
バ/バ/バ/バ

参考：日本歯科医師会ホームページ