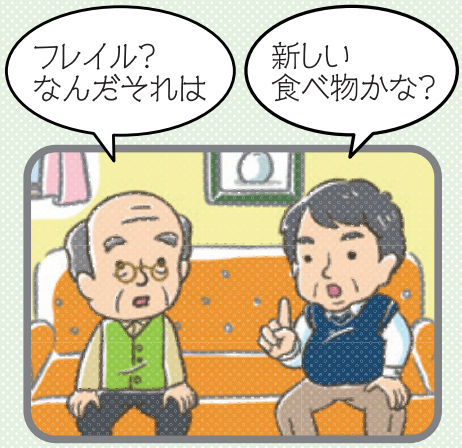
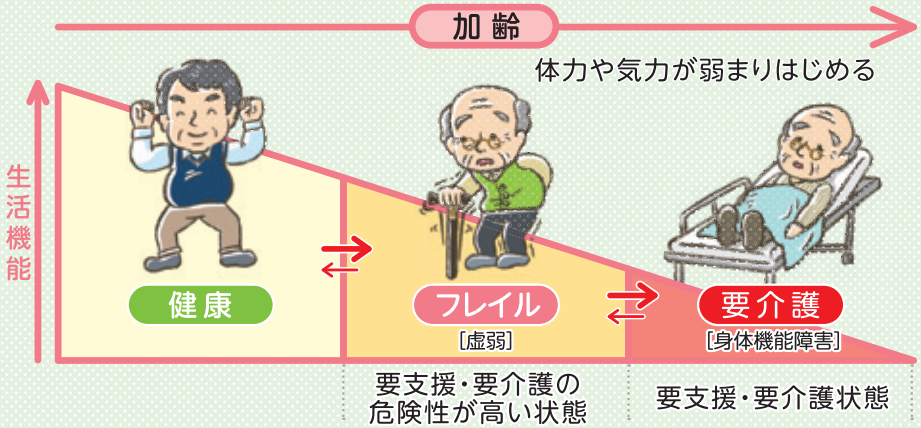
知っておく!からはじめる
―介護予防・フレイル予防―

Chōju 長寿

東京都

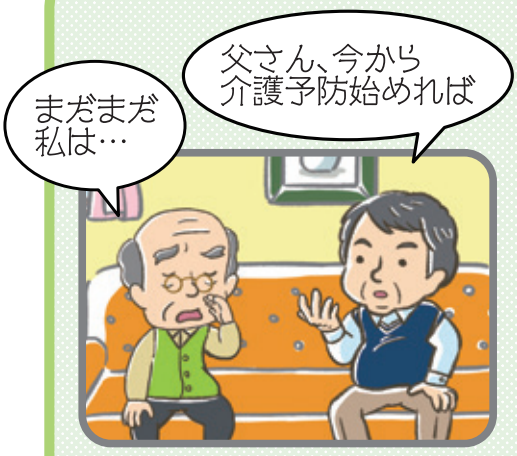
フレイルってナニ？





年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態がフレイル**で、上の図の“健康”と“要介護”の中間よ。
早めに知って予防することが肝心なの。

フレイル予防って、いつから始めればいいの？



フレイルを予防するためには、**中年期は生活習慣病の予防**を特に意識してね。高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや筋力の維持、積極的な社会参加など、**フレイル予防へ意識を変えていく**ことが大切なのよ。

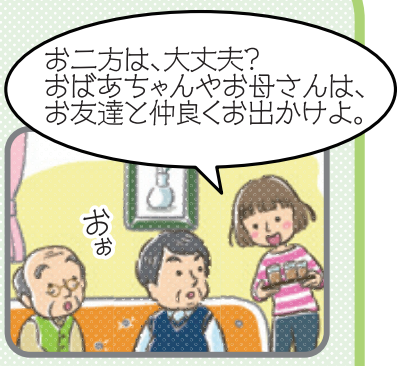
	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目　標	生活習慣病の予防		フレイルの予防
栄　養	摂り過ぎに注意/野菜はしっかり		不足に注意/肉・魚・卵はしっかり
体　力	エネルギーを消費(有酸素運動)		筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)
社会参加	セカンドライフの準備		積極的に社会参加
□　腔	歯周病の予防		噛む力・飲み込む力の維持

介護予防・フレイル予防のポイント

- 50歳頃から、生活習慣病の予防と管理をしっかり行う
- 65歳頃からは、生活習慣病の管理を適切に行いながら、フレイル予防を始める
- 75歳頃からは、フレイルの予防をしっかり実践する

フレイルの予防習慣「3プラス1」

フレイルには、**体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩くのが遅くなるなどの兆候**があるわ。
フレイルの予防習慣は「3プラス1」!
「栄養」、「体力」、「社会参加」、
プラス「お口の健康」よ。



たんぱく質をしっかり!
栄養
食べる

噛む力・飲み込む力!
口腔
お口の健康
＋

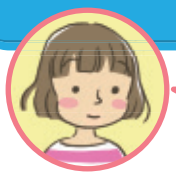
歩く力・筋力が大事!
体力
動く

外出・人や社会とのつながりが大事!
社会参加
つながる

フレイルの予防習慣 3プラス1

フレイル予防

「3プラス1」対策編!



「3プラス1」の対策は、そんなに難しいものではないの。
毎日の習慣づけが大切ね。

栄養 食べる — 毎日食べよう! 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

10食品群

さかな	いも
あぶら	たまご
にく	だいずせいひん
ぎゅうにゅう	くだもの
やさい	
かいそう	

1日7種類以上の食品摂取が目標です!

特に肉・魚・卵・牛乳などの食品から
たんぱく質をしっかりとることも大切よ!

口腔 お口の健康 — 噛む力を保ち続けましょう!

噛むための筋肉を鍛えましょう。

「あー」「んー」の体操

1 できるだけ大きく口を開ける

2 舌を上あごに押しつけ、

3回繰り返す

体力 動く — 週1回以上は運動する習慣をつけましょう!

足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆し!運動習慣で筋力を保ってね。

自宅でできる! カンタン筋トレ 4分の1スクワット

テーブルやイスに両手をついて膝を軽く(4分の1)曲げて伸ばす。

適度な負荷の見極め方として、4分の1スクワットがあります。1・2・3・4で膝を曲げて、1・2・3・4で膝を伸ばす。これを10回繰り返します。8回目くらいに"やや疲れた"と感じる程度が必要です。

社会参加 つながる — 1日1回以上外出を! 人との会話も大切です!

外に出て、趣味活動や地域活動に積極的に参加しましょうね。
人とのつながり・交流を大切にしないとね。

健康づくりは、"大事なのはわかるけど…ひとりではなかなか続かない"ものよ。
運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと一緒に取り組むことが効果的!
地域の運動教室やサロン、自身の趣味の集まりなどに、積極的に参加してみてね。

※「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	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
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転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
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この 6 か月間に 3kg 以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この 6 か月間に、以前に比べてからだ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	11	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
	12	ふだん、2 ～ 3 日に 1 回程度は外出します（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が4点以上の場合は要注意です。
フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

（出典：東京都健康長寿センター研究所）

チェック結果

点

ホームページリニューアル

詳しく知りたい方は
東京都介護予防・フレイル予防ポータルへ

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/

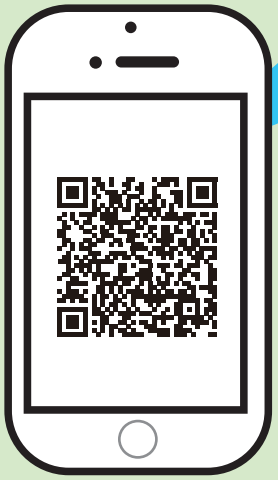
使いやすい！

分かりやすい！

スマートフォンから

パソコンから

簡単に検索



まずは「東京都 フレイル予防」と検索！

チャットボットにも対応してるよ！

福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課

令和５年３月発行　登録番号（4）416

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。