

フレイル予防につながる生活習慣病の予防・管理のすすめ

歩行

正しく歩けば効果もUP!

- 視線はまっすぐ!
- 呼吸は自分のリズムで!
- 肘をしゃまげて、腕を大きく振る!
- 膝を伸ばして踵から着地!



- 頭は揺らさずしっかりと!
- 肩の力を抜いてリラックス...
- 腰の回転で歩幅を広げろ!
- つま先でしっかりと大地をキック!

ウォーキングのすすめ

ウォーキングにはさまざまなメリットがあり、取り組みやすい運動です。歩数の増加と合わせて、中強度の活動を増やすことで、右表のとおり予防できる可能性のある病気が増えます。中強度の活動とは、楽にできるけど続けるとちょっとキツイと感じる程度の運動を指します。でも、いきなり強い負荷をかけるのは逆効果です。日常生活の中で少しずつ歩く機会を増やすことを心がけましょう。万歩計などのデバイスを持つだけでも活動量が増えるという研究報告もあるので、試してみてください。

歩数	中強度の活動時間	予防できる可能性のある病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護・認知症・脳卒中
7000歩	15分	がん・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7500歩	17.5分	筋減少症・体力の低下
8000歩	20分	高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)・高血糖
10000歩	30分	メタボリック・シンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満
12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は健康を害することも...		

引用：健康長寿ネット「健康長寿に効果的なウォーキング」より

食事バランス

野菜1食分の目安は片手1こぶり!

野菜はたっぷり 食塩は控えめに

大人の手で、たさいたい120g



片手の上に山になるくらい

野菜は1日350gを目安(片手山盛り1杯(生野菜で約120g)を3回分が目安)に、食塩摂取量の目標量は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満です。お弁当を選ぶ時は、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認し、減塩に心がけましょう。また、丼物や麺類は、野菜が不足しやすく、食塩摂取量が多くなりがちです。野菜をトッピングしたり、麺類の汁を残すなど工夫することも必要です。

日々の食事に果物と牛乳・乳製品をプラス

果物は1日200gが目安です。(例：りんご半分+みかん1個分程度)どうしても食事で野菜や果物がとれない時は、野菜100%ジュースを活用しましょう。

不足しがちな栄養を補給!



健康管理

健康診断を毎年受けましょう!

健康診断の結果や検査数値の変化をチェックして、日々の健康管理に役立てましょう。(治療中の方も健診を受けましょう)

40歳から知っておきたいフレイル予防



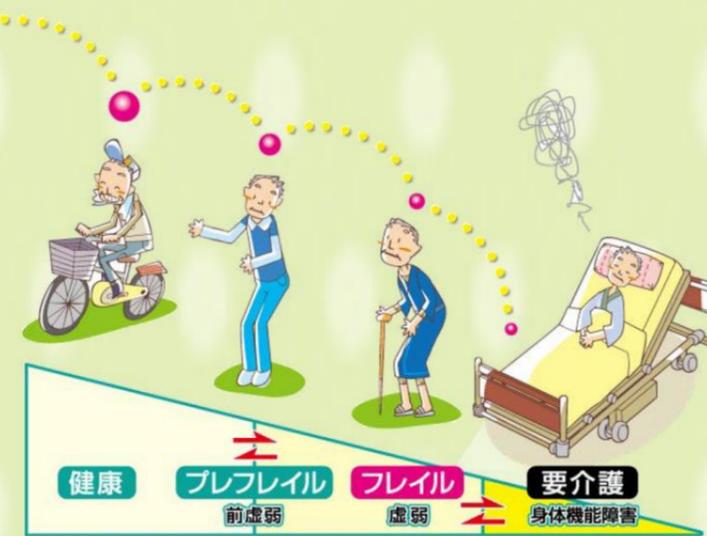
そもそも「フレイル」って何?

「フレイル」とは

「フレイル」とは「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉です。健康な状態と要介護状態の中間地点です。身体的フレイルだけでなく、精神心理的・認知的フレイル、社会的フレイルという多面的な要素があります。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

40歳代からはじめるフレイル予防

メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防と管理、または重症化を防ぐことが高齢期のフレイル予防につながります。また、一般的に筋肉量は30歳以降、年間1~2%の割合で低下すると言われ、全身筋肉量は中年期(40歳~50歳)から減少を始めることが言われています。フレイルに備え、働く世代から健康管理に気遣うことが重要です。



参考文献 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイルサポーター養成テキスト

予防のポイントは3つの柱!

歳をとると身体能力が低下し、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることでますます体力や判断能力が低下する悪循環に陥ってしまいます。しかし、フレイルは予防することができます。フレイル予防では身体的な虚弱、精神心理的な虚弱、社会的な虚弱に陥らないように、「しっかりと噛んで、しっかりと食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することがポイントです。



参考文献 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイルサポーター養成テキスト

発行：市原地域・職域連携推進協議会 ~市原に住む人、働く人の健康づくりを考えています~
 作成協力 市原地域リハビリテーション広域支援センター
 事務局：千葉県市原保健所(市原健康福祉センター) 市原市五井中央南1-2-11 ☎ 0436(21)6391 (R6年度作成)



栄養 バランスの良い食事とお口の健康（口腔ケア）が大事！

3食しっかり食べよう！

1日3食（朝・昼・夕）しっかりと食べる習慣をつけましょう。また1日2回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、1日の栄養バランスが整います。

栄養不足に要注意！たんぱく質をチョイ足し！

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢になるとより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。フレイル予防を目的とした場合、高齢者（65歳以上）では、少なくとも1日当たり体重(kg)×1gのたんぱく質を摂取することが望ましいと考えられています。



かかりつけ歯科医で定期健診を！

人生を振り返って、4人に3人がもっと歯の健診や治療をすればよかったと後悔しています。忙しい毎日の中で、優先順位を見直してみましょう。



社会参加 ドミノ倒しにならないように！実は一番大事な社会参加!?

会社以外につながってる？

社会とのつながりを失う事が、フレイルの最初の入口です。どれだけ健康で食事に気を付けていても社会とのつながりが希薄だと、心身の様々な側面が弱っていく傾向にあります。仲間と趣味を持ったり、町内会や自治会の活動に参加することは重要です。お住いの地域や近所で顔の見える関係を築いてみてください。自分の培った経験や、趣味を生かせるような活動等興味があるものに、積極的に関わってみましょう！

ドミノ倒しにならないように！



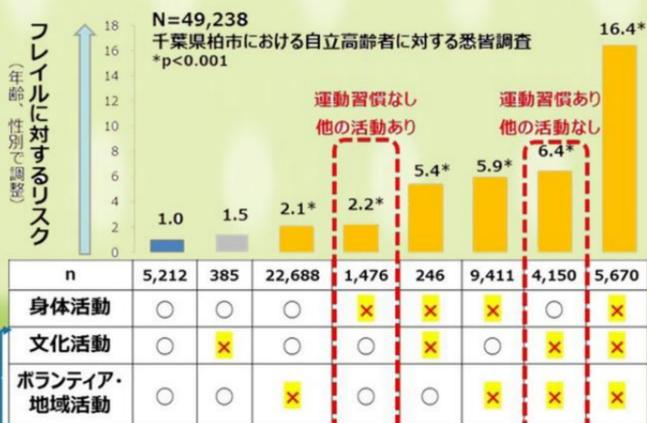
～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

参考文献 東京大学高齢社会総合研究機構
フレイルサポーター養成テキスト

つながり作り、いつやるの？

定年後ではなく今から趣味を見つけて！体が動く時の方が選択肢が広がり、コミュニティーにも入りやすいというメリットがあります。運動に限定する必要はなく、囲碁や将棋・音楽バンド・写真や野鳥観察などなど趣味を見つけましょう。同じ趣味を持つ仲間同士のコミュニティーに参加することがフレイル予防につながります。

フレイル予防には「人とのつながり」が重要 ～様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク～



運動 中高年からでもまだ間に合う！つけよう！運動習慣

今からでも間に合う！

中年以上の成人が新たに運動習慣を身につけることで、死亡リスクを大きく減少できることが、調査によってわかっています。運動を開始するのに遅過ぎることはありません。今よりも10分多く歩いたり、体を動かすことで、健康にとっても良い効果が期待できます。

片足立ちチェック

皆さんは自分の足腰に自信がありますか？まずは自分の身体機能が低下していないかチェックしてみましょう。40cm程度の椅子から両手を胸の前に組み、片足だけで反動をつけずに立ちあがります。立ちあがって片足のまま3秒間姿勢を保持します。反対側の足でも出来ましたか？結果に不安がある人は簡単な筋力トレーニングから始めましょう。



腹筋運動

1分間キープ！

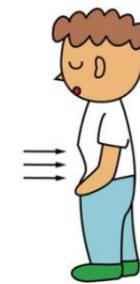
- ①背もたれから離れるように浅く座ります。
- ②両手を机の上について1分間両足を上げます。
- ③ドローインと合わせて行うとさらに効果UP!



ドローイン

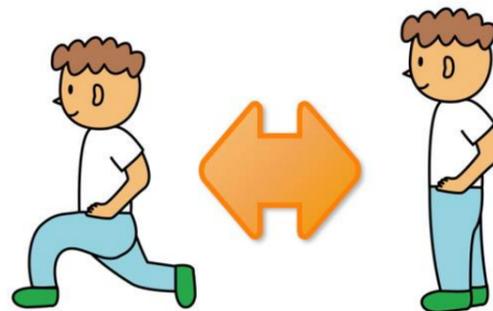
1分間キープ！

- ①おなかを凹ませたまま大きく息を吸って吐きます。
- ②呼吸を止めずに1分間、その姿勢を維持します。



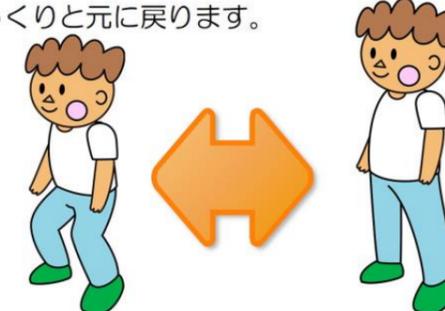
ランジ

- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③戻ります。反対の足でも、同じ動作を行います。



スクワット

- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。背中が曲がったり踵が浮いたりしないように注意してください。
- ②太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。



無理は禁物！

誤ったやり方で体を動かすと知らぬ事故につながるため、注意が必要です。
・体を動かす時間は少しずつ増やす
・体調が悪い時は無理をしない
・病気や痛みがある場合には、医師などの専門家に相談しましょう

実際の運動をみてみよう！

今回ご紹介しているフレイル予防について動画にまとめました。絵ではピンとこないという方は右のQRコードから動画をご覧ください。



40歳から知っておきたい！

「フレイル予防」ってなに？

～「フレイル」とは、要介護状態に至る前段階。

親の健康、将来の自分の健康のために自分事として考えてみませんか？～



YouTube動画配信中

「今から始めよう！
働く世代からの
フレイル予防」

(内容)

- ✓フレイルってなに？
- ✓なぜ？働く世代から
フレイル予防をはじめめる理由
- ✓予防のために役立つ情報

URL: <https://x.gd/CLEFF> (再生時間:10分)

年齢と共に体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを「フレイル」と呼びます。フレイルは、早期予防をすることで、健康な状態に戻ることができます。

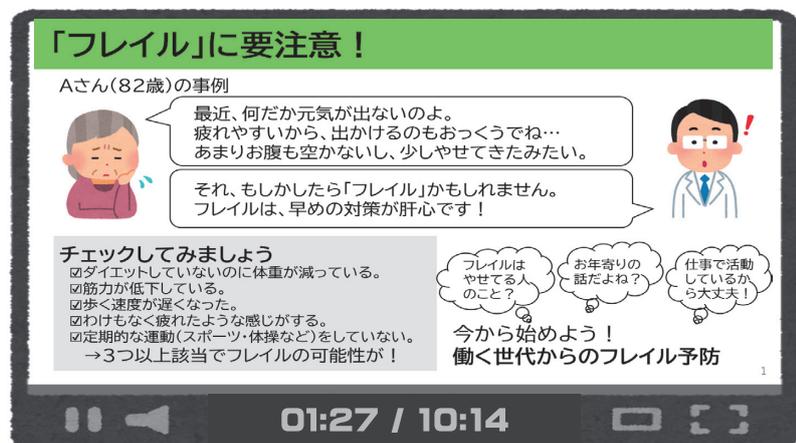
#広げよう「フレイル予防」の知識

ぜひ！動画を活用ください

社内の健康教育
に活用

家族・友人
と共有

すきま時間・
待ち時間に視聴



※動画の一部抜粋

市原地域・職域連携推進協議会～市原に住む人、働く人の健康づくりを考えています～

事務局:千葉県市原保健所(市原健康福祉センター)

市原市五井中央南1-2-11 ☎0436 (21) 6391

(令和7年度作成)