若い世代からの健康づくり

いつまでも元気に過ごすカギは　栄養・運動・社会参加

【 栄養 】

バランスのよい食事

毎日の食事が自分の身体をつくり、活動する源になります。若い頃からバランスのよい食事を心がけることが生涯の健康につながります。

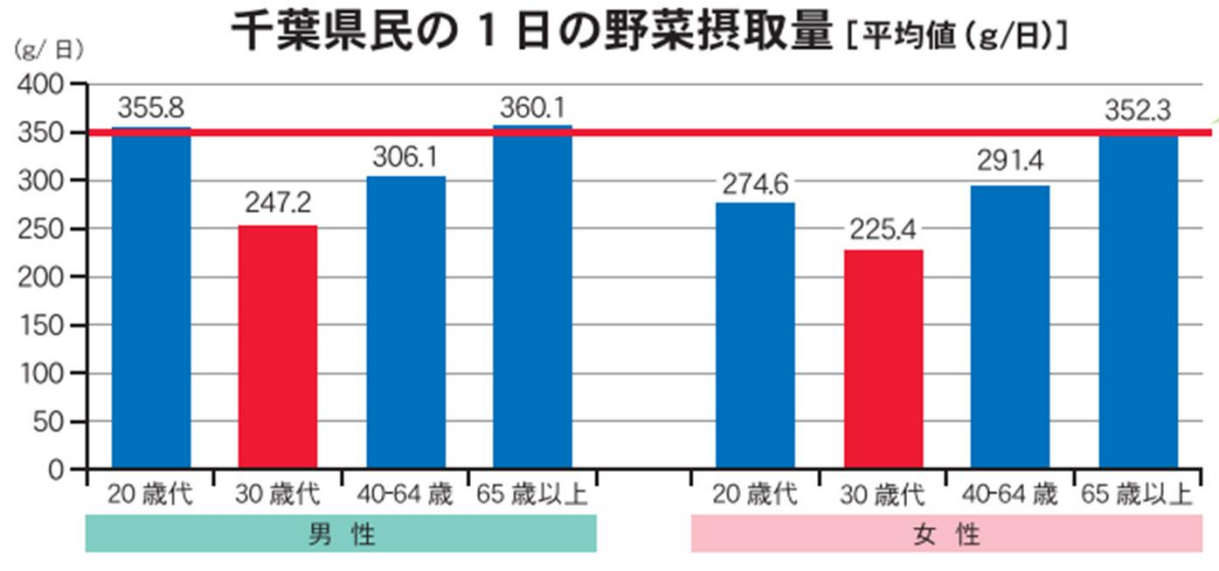


食事のポイント

①筋肉のもととなる 魚、肉、卵、大豆製品や骨を強化する牛乳・乳製品を多くとりましょう。

②主食・主菜・副菜(野菜や海藻を多く含むおかず)をそろえて食べましょう。

- 千葉県では、20～30代の野菜摂取量が小皿一皿分足りません。
- 食塩摂取量は全世代において約3g(汁物2～ 3杯分)多くなっています。※H27県民・健康栄養調査結果より
- バランスの良い食事は糖尿病等の生活習慣病予防にもつながります。



【 身体活動･運動 】

楽しく身体を動かし気分転換につなげよう

働き世代でも筋肉量が低下することがあります。
忙しい中にも身体を動かす時間をみつけましょう。
リフレッシュにもなります。

- たっぷり歩く・座っているときに足踏みする
- 階段を積極的に利用する　など



【 人とのつながり･社会参加 】

自分に合った活動を見つけよう

- 出かける回数を増やす
- 友人と一緒にご飯を食べる
- ボランティアに参加してみる

など

若い世代からのフレイル予防

茂原市長生郡医師会

フレイルは適切な対策で回復可能です

“フレイル”は、もともと「か弱さ」や「もろさ」を意味し加齢により心身が老い衰えた状態を指します。

栄養、運動、社会参加により予防が可能です。しかしながら、疾患や加齢による活動量の低下、筋肉量の減少、低栄養等でフレイルが悪化してしまった場合は、専門医･医師･歯科医師による診察、栄養士等による栄養指導、理学療法士･作業療法士による運動･生活指導、薬剤師による服薬指導等を検討しましょう。

茂原市長生郡歯科医師会

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは噛みにくい、むせる、口が渇く、滑舌が悪い、食べこぼす、飲みにくい等の口の機能が低下した状態です。

放置すると栄養不足や心身の機能低下を引き起こす可能性がありますが、**早期に発見して適切な対応を行うと、口腔機能を維持して健康な状態に戻すことができます。**

長生保健所（長生健康福祉センター）地域･職域連携推進協議会　事務局:長生保健所　地域保健福祉課　R7.11作成

フレイルチェックで自分の状態を知ろう

【１】指輪っかテスト

計測器は使わずに、自分の指でチェックできます！

① 両手の親指と人差し指で輪をつくります。

② 利き足ではない足のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでみましょう。

③ ちょうど囲める・隙間ができる人は、サルコペニアの危険度が高く転倒・骨折のリスクが高まります。



出典：東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」
（Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018）

【２】イレブンチェック

１１の項目に答えて、フレイルの兆候があるかどうか確認しましょう。

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか。	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか。	はい	いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか。	はい	いいえ
	4	お茶や汁ものでむせることはありますか。	いいえ	はい
運動	5	１回３０分以上の汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施していますか。	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか。	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
参社加会	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	いいえ	はい
	9	１日１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか。	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか。	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用　（Lyu W, Iijima K, et al. AGG 2024）

回答欄の赤枠の部分に○が付いたときは要注意です！

フレイルチェックを定期的に（半年あるいは１年に１回）測定しましょう。