東広島市
健康づくりのヒント

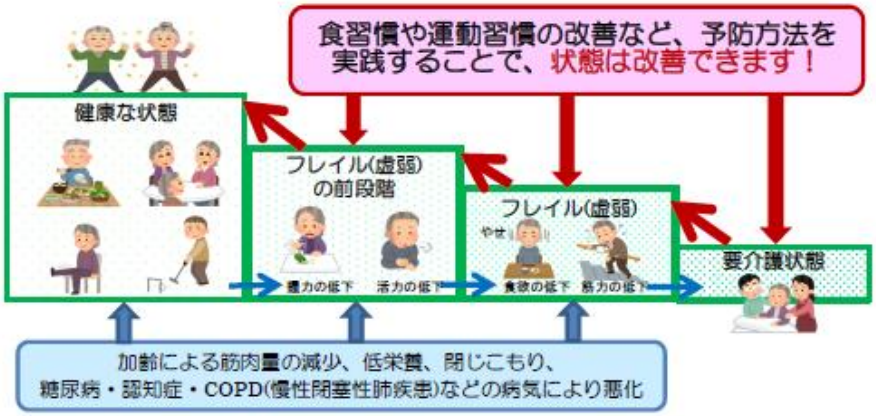
元気な生活を継続するための、秘訣をお伝えいたします！！

✿ フレイル（虚弱）を予防する5つの柱 ✿



✿ 高齢期をおびやかす「フレイル（虚弱）」とは ✿

高齢になるにつれて、筋力や心身の活力が低下していく状態のことを
「フレイル（虚弱）」といいます。自立した生活ができなくなる危険性が高い状態で、
多くの人が「フレイル（虚弱）」の段階を経て「要介護状態」になると言われています。



栄　養

チェック　フレイル質問票
3の回答が「いいえ」の人

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。

ポイント
① 3食しっかりとりましょう
② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう
③ いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を食べるコツ！合言葉は「さあにぎやかに（に）いただく」



これらの食品を1日7個以上食べるようにこころがけましょう。

特にフレイル予防のためには、魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質を積極的にとることが大切です。

しっかり食べるためにも、唾液腺マッサージで唾液を出しましょう！





※①～③を2、3回くり返しましょう

フレイル予防のための「もう一歩」※厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

- 噛みごたえのある食品を食べましょう ・・・・ 食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。
- 家族や友人と共食しましょう ・・・・ 楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友人、地域の方と一緒に楽しく食べましょう。

口 腔 機 能

チェック
フレイル質問票
4、5の回答が「はい」の人

「口」に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わず放置すると、口の機能低下及び食べる機能の障害、さらには心身の低下までつながることもあります。

●口腔の衛生状態を保ちましょう

- 毎食後、必ず歯みがきを
- 義歯は外してみがく
- 舌の清掃も大切です





●口腔体操で

- かみかみ百歳体操
- 歌を歌う
- おしゃべりをする
- 早口言葉　など




●定期的な検診

- 症状がなくても年に1回は健診を

年に1回



運　　動

チェック
フレイル質問票
7、8の回答が「はい」の人
9の回答が「いいえ」の人

「動かない（生活が不活発な）」状態が続くことにより、筋力が衰えたり、関節が固くなって体力や身体機能が低下することがあります。転倒などを予防するためにも、日頃から運動や、こまめに体を動かすようにしましょう。

●ウォーキング・散歩で体を動かしましょう。

・目標　1日：8000歩
または
20分程度のウォーキング



●体操で体を動かしましょう。

・いきいき百歳体操（週2回まで）
・テレビ体操やラジオ体操
・いきいき体操ひがしひろしま



●家でできる用事・楽しみ趣味で体を動かしましょう。

・畑仕事
・庭いじり
・片付け　など



普段から実施していることも、続けましょう。
※無理のない範囲で、自分の体と相談をしながら運動をしましょう。

東広島オリジナル

睡　　眠

睡眠問題は、生活習慣病やうつ、認知症等のリスクを高めます。



【快眠のための過ごし方】　●生活にメリハリを！

朝　●朝に太陽の光を 浴び、からだのリズムの調整を。

・決まった時間に起床
・太陽の光を浴びる



昼　●楽しい笑いのひとときを。笑いは脳の活性化、免疫力の向上に。

・午後1～3時の間で30分以内の昼寝
・明るい所で過ごす
・軽い運動
・趣味、家事などを楽しむ



夜　●脳と心身をリラックス。

・ぬるめのお風呂
・音楽を聴くなどして脳と体をリラックス
・寝床で悩み事を考えない
・アルコール・カフェインは避ける

社 会 参 加

チェック フレイル質問票
13、14の回答が「いいえ」の人

社会参加活動と健康状態との関係について、「活動あり」の方が
「活動なし」よりも「健康状態がよい」人の割合が高いといわれています。

スポーツ・健康づくり
趣味・教養
笑い・人とのきずな
地域の行事に参加
ボランティア活動



チェック フレイル質問票
10、11の回答が「はい」の人

✿ 生活の中で、認知症を予防しましょう！ ✿

暮らしの工夫や人との交流は、生活の中で脳年齢をアップさせます。
自分に合った方法でいきいきとした生活を送り、脳年齢を維持・向上させましょう。

①毎日の生活が脳トレになる工夫を！
まずは日々の暮らしの中に、「頭と体を使う」こと、「交流する」要素を取り入れることを意識してみましょう。

献立を立てて、料理を作ってみましょう！
前日の日記をつけてみましょう！
家でも、外でも、頭と体に刺激を！
裁縫などの細かい作業に取り組みましょう！
みんなで一緒に食事をとりましょう！

②外に出て人とまちと交流しましょう！
外に出て交流することで、脳は多くの刺激を受け、活性化していきます。
地域社会の中で、役割・通う場所・活動の場を作り、いくつになっても人やまちとふれあいを持ちましょう。

地域貢献・ボランティア
趣味・学び
老人会・サロン・通いの場　等

東広島市健康福祉部医療保健課
TEL:(082)420-0936
令和８年４月作成