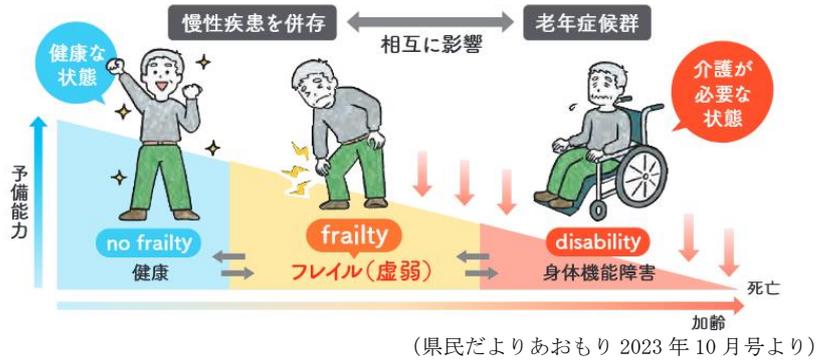


フレイル予防参考資料

1. フレイルとは

「フレイル」ってなに？

フレイルは「Frailty(虚弱)」の日本語訳で、高齢者によく見られる健康な状態と介護が必要な状態の間に位置する状態を指します。フレイルの兆候には、体力の低下、筋力の減少、認知機能の低下などが見られ、日常生活に影響を及ぼし、認知症や要介護のリスクを高める可能性があります。早目に予防することで、元の健康な状態に戻すことができるとも言われています。



2. フレイル予防

(1) お口の健康

**予防1** お口の健康

お口のまわりの筋力アップ! 誤嚥・むせの防止

**パタカラ体操**

食事の前に、「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ」と発音しましょう。3回繰り返し続けることで、お口の機能維持につながると言われています。

大きな声でハッキリと!

- 1 口をしっかり閉じてから **パ**
- 2 舌を上あごにくっつけて **タ**
- 3 のどの奥を意識して **カ**
- 4 舌を丸めて **ラ**

パタカラ体操のほか、毎食後や寝る前の歯磨きをしてお口の健康を保つことも大切です。

(県民だよりあおもり 2023年10月号より)

(2) 栄養

**予防2** 栄養

フレイル予防は栄養も大事!

**たんぱく質をたっぷりとうろう**

1食に必要なたんぱく質の目安: **手のひら1つ分**

卵 Lサイズ 1個

肉・魚 手のひら1つ

豆腐 半丁

食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう!

1日3食しっかり食べることが基本ですが、食欲がない時は間食(おやつ)で栄養をとるなどの工夫が必要です。

(県民だよりあおもり 2023年10月号より)

### (3) 運動

**予防3 運動**

## 簡単! フレイル予防ストレッチ

**ひざの曲げのばし**  
足を開き、ひざを曲げ、腰を落として、戻します。

**かかと上げ**  
足は肩幅に開き、つま先を正面に向けてゆっくりかかとを上げて下ろします。

**もも上げ**  
ももを上げて、ゆっくり下ろします。

バランスがとりにくい場合は、イスなどにつかまったり、座ったりして行いましょう!

教えてくれたのは  
青森県立保健大学  
健康科学部 理学療法学科  
かわぐちとおる  
川口 徹先生

(県民だよりあおもり 2023年10月号より)

- ラジオ体操やロコモティブシンドロームを防ぐための簡単体操「あおもりロコトレ」がありますが、上半身より普段動かさない下半身を動かす運動をフレイル予防ストレッチでは取り入れています。

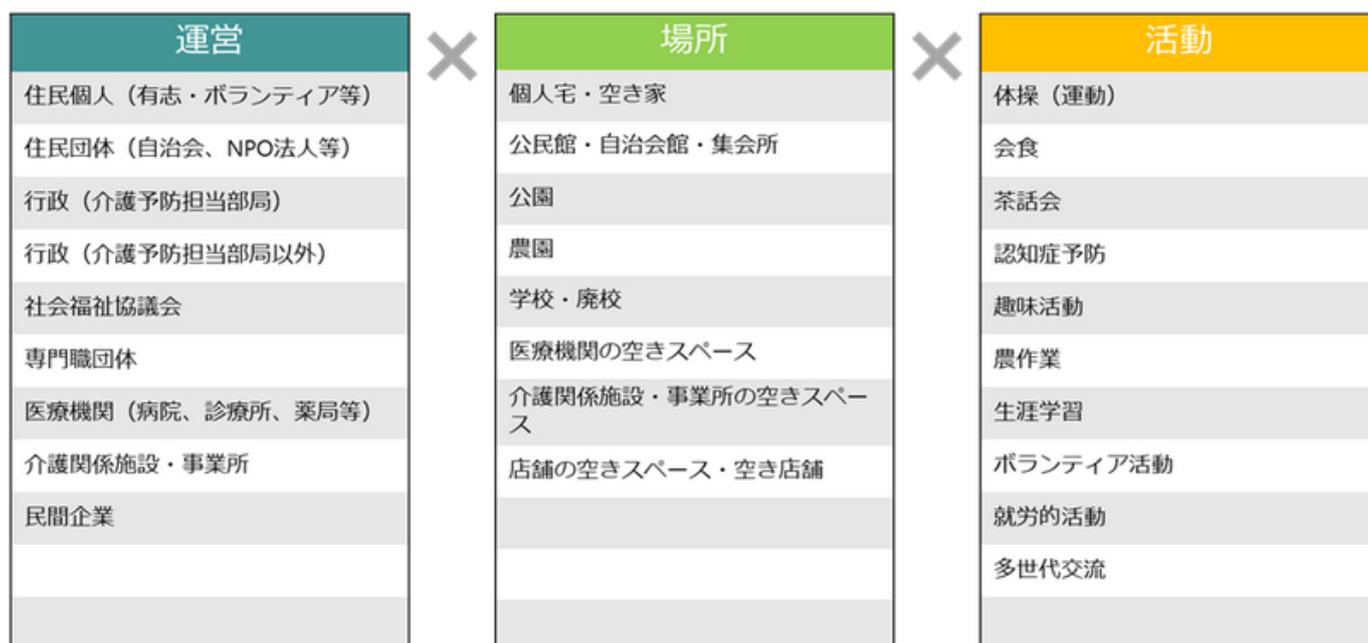
### (4) 社会参加

- フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入口となり、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのよう進行、重症化すると言われています。



図2 フレイル・ドミノ  
出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図  
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

- また、健康な高齢者であっても、「社会的な孤立」と「閉じこもり」が重なると死亡率が上昇するほか、別居の家族や親族、友人などとの交流状況によって要介護になる危険性に変化があるとされています。
- そこで、気軽に集まることができる「つどいの場」（国では「通いの場」と表記しています）を作ること、行ってみることが重要です。
- 「つどいの場」は、体操や運動をはじめ、料理教室やゲートボールといった趣味活動、多世代交流など、「つどいの場」ごとに多様な取り組みが行われています。



（厚生労働省「通いの場類型化について（ver1.0）より」）

### 3. 参考URL

- (1) 厚生労働省HP：「集まろう！通いの場」  
<http://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/030/>
- (2) 青森県HP：県民だよりあおもり 2023年10月号  
<https://www.pref.aomori.lg.jp/koho/dayori/datori202310.html>
- (3) 青森県HP：フレイル予防のために  
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/koreihoken/fureile.html>
- (4) 公益財団法人長寿科学振興財団HP：フレイルと社会参加  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/koreisha-shakaisanka-kenkochoju.html>