

「フレイル」って知っていますか？

フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは
大丈夫??



フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!



☐ 6か月間で体重が
2〜3kg 減った



☐ 以前より疲れ
やすくなった



☐ 運動や外出など
体を動かすこと
が減った



☐ ペットボトルのふた
が開けにくくなった
(握力男性 26kg 未満
女性 18kg 未満)



☐ 横断歩道を青信号
の間に渡りきるの
が難しくなった
(1m/秒未満)

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋肉量や心身の活力低下は働いている世代からの注意が必要です

適切な **栄養** **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

シニア世代はメタボ予防より低栄養予防

BMIで低栄養の状態をチェック!

65歳以上は21.5
20未満 ...やせ

25以上 ...肥満

右の表で、現在の身長と体重から体格指数(BMI)を確認してみましょう。

身長と体重が変わったところの数字があなたのBMIです。

[BMIの計算方法] BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

身長 \ 体重	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg
140cm	20	23	26	28	31	33	36	38
145cm	19	21	24	26	29	31	肥満	36
150cm	18	20	23	24	27	29	31	33
155cm	17	19	21	23	25	27	29	31
160cm	16	18	20	21	23	25	27	29
165cm	15	17	19	20	22	24	26	27
170cm	14	やせ	18	19	21	22	24	26
175cm	13	14	17	18	20	21	23	24
180cm	12	14	16	17	19	20	22	23

BMIが

20未満の方はやせ

65歳以上の21.5未満の方はやせ

65歳未満の20~24の方はふつう

25以上の方は肥満

低栄養状態の可能性あり!

低栄養とは、エネルギーやたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

低栄養状態が続くと筋肉量が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。つぎのポイントを確認し、食生活を見直しましょう。

この6か月間で2~3kgの体重減少が...

あり!

なし!

今の体重を維持しましょう!

シニア世代はあまりやせてない方が長生きと言われています

低栄養を防ぐためのポイントは?

※持病のある方は主治医に相談しましょう。

ポイント1

1日10品目からまんべんなく食べる

できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想!

卵 ☐	海藻 ☐
緑黄色野菜 ☐	いも ☐
果物 ☐	油脂 ☐
牛乳・乳製品 ☐	大豆や大豆製品 ☐
肉類 ☐	魚介類 ☐

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

ポイント2

たんぱく質をしっかり

肉・魚・卵・豆類は体の基本!

ポイント3

栄養をしっかり

朝昼夕食 + 副食(ヨーグルトや果物)で栄養バランスを!

ポイント4

水分を十分に

のどが乾かなくてもこまめな水分補給を!

ポイント5

食欲を増やすための工夫を

盛り付けや香辛料などのひと手間で見つけよう!

毎食 主食・主菜・副菜(野菜)を



栃木県 保健福祉部 健康増進課

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索

