

2019  
Special Edition  
特別号  
こくほ岡山  
2019年3月発行

# こくほ岡山

Kokuho Okayama

## 人生100歳時代の健康づくり ーメタボからフレイルへー

厚生労働省が公表している平成28年の平均寿命は、男女ともに80歳を超え、30、40年後には人生100年時代がやってくると言われています。しかし、その100年を豊かに、健康に過ごすためには、大きな課題があります。その課題とは？



### フレイル(虚弱)って何？

フレイルとは、加齢に伴う身体のさまざまな機能の低下によって、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、体力や気力が低下し、心身が弱った状態のことです。上記の図のように、健康な状態から、要支援・要介護状態になる中間の段階とされています。

ですが、このフレイルは、適切な予防や支援を受けることで、健康な状態に戻ることができる時期でもあります。今回は、このフレイルについて詳しく見ていきましょう。

### フレイル(虚弱)の原因とは？

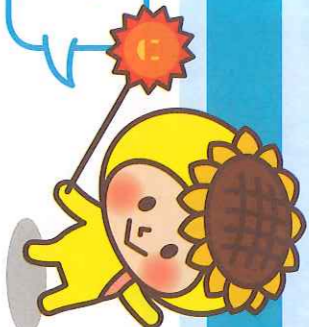
- 食欲がない (低栄養になる)
- 疲れやすくなる
- 元気が湧かなくなる 社会的に交流する機会が減る
- 筋力が低下する 筋肉量が減る
- 体重が減る
- 日常管理が必要な慢性疾患にかかる (糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ症状など)

年齢を重ねると、誰しも日常生活や活動に影響が出てきます。今までは「歳のせい」と考えられていましたが、体や心の衰えの多くは、お手入れすることでの回復したり、予防できたりすることが分かってきました。フレイルの予防のポイントを知り、みんなで健康長寿を目指しましょう！

# フレイル予防のPOINT

## 1 バランスのよい食事 (栄養)

毎日の食事には、筋肉のもととなるタンパク質 (肉や魚、豆腐や納豆、卵など) や、ビタミンやミネラル (野菜、果物) をバランスよく食べることが大切です。



毎日の食事をバランスよくとるために、下の絵と表を、冷蔵庫などに貼って参考にしてください。

### 「バランス御膳点数表」の使い方

- 1 1日分の食材を★(例)になったら、★**食べたもの(食材)**欄に記入しましょう。
- 2 1項目当てはまれば1点となります。満点は10点です。

### 「バランス御膳」(1日)



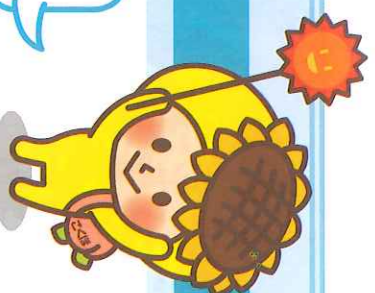
### 「バランス御膳 点数表」

食品分類	主 菜			副 菜				主食	乳製品	果物	10点満点のうち…
	肉	魚	卵	緑黄	その他	豆類	海藻・小魚				
朝食 昼食 夕食 (食材)											点
肉じゃが (例) みそ汁	肉			ニンジン	玉ねぎ 大根	豆腐 みそ	わかめ	ごはん	ヨーグルト	りんご	8点

評価：9点以上…御立派です    8点…まあまあです    7点…ちよっと心配です    6点以下…大変心配です

## 2 適度な運動

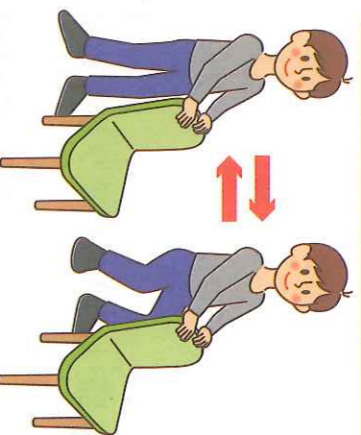
体調に合わせて、自分にあった運動が大切です。楽しく運動を生活の中に取り入れましょう。持病のある方は、かかりつけ医にご相談ください。



### 筋カトレーニング

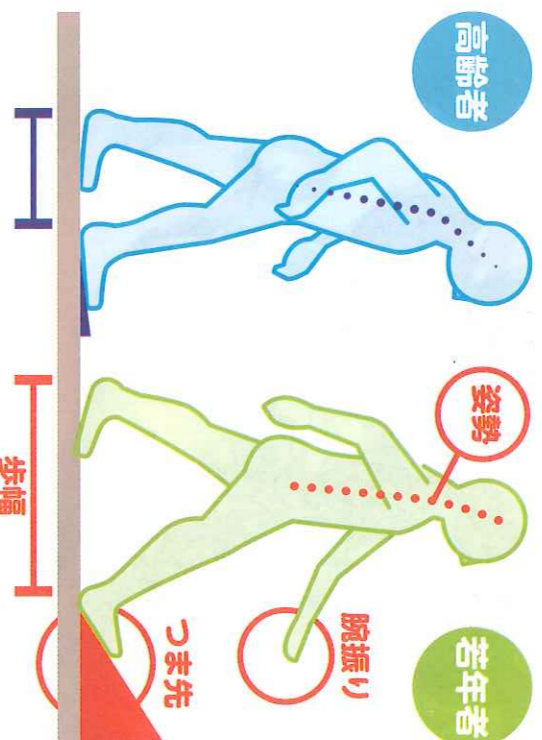
#### スクワット

- 1 足を肩幅くらいに広げておしりをゆっくりに下ろします。
- 2 太ももに力がいっているのを意識し、ゆっくりに元に戻します。



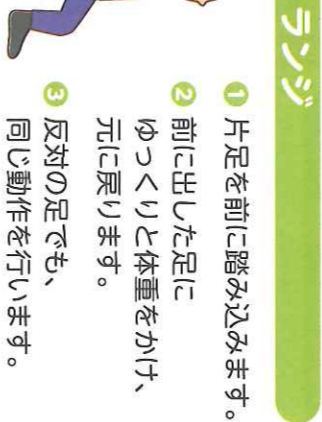
※背中が曲がりかたが浮いたりしないよう注意します。

### ウォーキング



#### 広い歩幅で、いつもより少し速く！

年をとると背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。かかとから足をついて、つま先まで地面をけるように歩くと歩幅も広がります。また、歩く速さは健康リスクと深く関係しています。無理しない範囲で、いつもより少し速く歩きましょう。



#### ランジ

- 1 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、元に戻ります。
- 3 反対の足でも、同じ動作を行います。

参考・出典：東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より

## 3 お口の清潔（虫歯・歯周病予防・入れ歯のお手入れ）



しっかりと噛んで食べることは、味を楽しんで食べることができ、栄養の吸収も良くなります。また、歯みがきは自分でお口の清潔を保つ予防法です。

#### 歯みがきのコツ

- 1 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 2 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- 3 みがく順番を決めて、一巡するようのみがくと、みがき残しが防げる。
- 4 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

## 4 生活にリズムを持つ（社会参加）



社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口になると言われています。身体を動かしたり、外出する機会を作ったりしながら、規則正しい生活リズムを作りましょう！趣味などの楽しみを持つことも大切です。その他に、地域のサービスや情報を利用して、社会活動に参加することもおすすめです。

### 生活習慣病の原因メタボ4兄弟



自分の健康度チェックに

## 特定健診を受けよう！

の予防が、

健康寿命の延伸  
につながる！

特定健診についてのお問い合わせは、  
お住まいの各市町村窓口へ

栄養委員  
おすすめ  
おしりシビ

東浦栄養改善協議会(和気町栄養改善推進委員会)のすすめ

# 白身魚の中華たれかけ



材料(2人分)

- 白身魚……2切れ(1つ60g)
- 酒……小さじ1/2
- 塩………ひとつまみ
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油…適量
- しょうゆ…大さじ1/2
- 酢………大さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2
- 豆板醤……小さじ1/3
- 白ねぎ……1/8本
- しょうが…ひとかけ

## 作り方

- 魚に塩・酒をふって5分ほどおく。焼く直前に片栗粉をまぶす。
- フライパンを熱して油をひいて、魚の皮目から中火で焼く。ひっくり返して蓋をして蒸し焼きにする。
- 白ねぎとしょうがはみじん切りにし、⑦のタレの材料と一緒によく混ぜる。
- 焼き上がった魚を皿に盛り、③の中華タレをかける。

## 1食分の栄養成分

エネルギー	155kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	9.1g
炭水化物	4.0g
カルシウム	13mg
鉄	0.6mg
食塩	0.9g

## 料理のポイント

- もう少し辛さが欲しければ、豆板醤を増やしてもOK!
- 魚の他にもイカや鶏肉、豚肉にかけても美味しいですよ。

# 四字熟語 クイズ

四角の中に、すべての2字熟語が成り立つように漢字1字を入れて下さい。それぞれ、6つの漢字を下の①～⑥にあてはめて、文章を完成させて下さい。



開 鼓 繁  
 強 ① 命 自 ② 画 光 ③ 誉  
 賃 脈 冠  
 教 神 宴  
 休 ④ 護 公 ⑤ 交 再 ⑥ 員  
 子 団 議

答え

健康寿命をのばすために

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 参加でフレイル予防!

答え合わせは  
本紙中ページの  
左下欄外を見てね