

食生活改善推進員だより

令和4年度 第4号

令和5年3月発行

府中市食生活改善推進員事務局

(府中市健康推進課)

府中市食生活改善推進員は今年度、フレイルについての研修を行い、地域の皆様が健康に過ごせるための情報を発信していきます。



フレイル予防応援キャラクター

フレフレ団

フレイル(虚弱)予防の3つの柱で健康に！

栄養

食事をバランスよく！歯と口の健康を守ること！

3食バランスのいい食事と、特に、たんぱく質を意識して摂る事が大切です。また、噛む事のできる口腔を維持しましょう。



運動

からだをよく動かす。筋力を維持し、向上させること！

ウォーキングや筋力トレーニングなどを習慣に。まずは、今よりプラス10分多く体を動かすことから始めましょう。



社会参加

人とつながる機会を増やし、社会参加すること！

(買い物、通院、散歩、地域活動など)

フレイル予防には、「人とのつながり」が最も効果的です。
社会や家族と接する機会を増やしましょう。



食推クイズ

今回は、フレイル予防に関するクイズです。○か×でお答えください。

Q1 散歩をして近所の人と会話することは、社会参加になる。

A1 _____

Q2 横断歩道が青信号のうちに渡りきれなかったら、フレイルの可能性が高い。

A2 _____

Q3 お口の中の清潔はフレイル予防にはあまり関係ない。

A3 _____

答えは裏面 ➡

フレイルチェック

フレイルの兆候があるかどうか、11の項目をチェックしてみましょう。

質問			回答	
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
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	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
社会参加	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ていますか	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

※Q4・Q8・Q11は、「はい」と「いいえ」が逆になっています。

〇が6つ以上ついたら
フレイルの危険性が高い！！

※東京大学高齢社会総合研究機構

💡フレイルに**気づき**、適切に対応することで健康寿命を延ばすことができます。

クイズの答え

A1. ○ A2. ○ (ほかに、『握力が低下した』、『半年で2kg以上の(意図しない)体重減少』、『体を動かす事が減った』、『疲れやすくなった』という項目があります。3つ以上当てはまる人はフレイルの可能性が高いです。) A3. ×(お口の中の清潔は、フレイル予防に関係しています)

お問い合わせ：府中市健康推進課 TEL 0847-47-1310