



フレイルって何？



「フレイル」とは

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。しかし、「フレイル」は、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

「フレイル」を予防・改善して健康な毎日を過ごしましょう！！

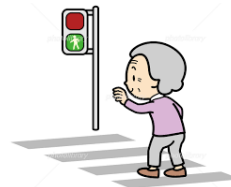
* 現在「フレイル」の状態でも、気をつければ「健康」に、あきらめれば「要介護」に！



あなたは、大丈夫ですか？「フレイル」自己チェック

- ①筋力（握力）が低下した（ペットボトルのキャップをあけられない）
- ②6か月で体重が2～3kg減った
- ③体を動かすことが減った
- ④疲れやすくなった
- ⑤歩くのが遅くなった（青信号で横断歩道を渡りきれない）

【判定】 1～2つ当てはまる人：フレイル予備群3つ以上当てはまる人：フレイル



フレイル予防・改善の3つのポイント

食事

筋肉に大切なたんぱく質を中心にバランスよく、しっかり噛んで食べましょう



運動

ウォーキングや、筋トレなど日常生活に運動を取り入れましょう



社会参加

趣味や様々な活動を通じて人とのコミュニケーションをはかりましょう



〈お願い〉 ご家族はフレイルのサインに注意してください

本人に自覚がない場合が多いので、家族や周囲の皆さんがフレイルの危険サインにできるだけ早く気付いてあげることが、フレイル予防にはとても重要です。

上手にたんぱく質をとってフレイル予防

「鶏肉ともやしの蒸し煮」

管理栄養士おすすめ健康レシピ



健康介護課健康推進班

TEL 33-7708

- 材料（作りやすい分量）
鶏もも肉1枚 もやし1袋 にはら1/2把
鶏ガラスープの素大さじ1
塩・こしょう少々 ごま油大さじ1

●作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②フライパンにもやしをしき、その上に①、鶏ガラスープの素、水100ccを入れ、火をかけ、蓋をする。
- ③鶏肉に火が通ったら、3cm長さに切ったにはら、ごま油を入れざっと炒める。塩・こしょうで味をととのえる。



- 唐揚げ用の肉を使うと、さらに簡単に調理できます。また、むね肉でも代用できます。鶏肉は、たんぱく質が豊富に含まれています。