

# フレイルを予防しましょう！

～健康寿命の延伸をめざして～



登別市保健福祉部 健康長寿グループ

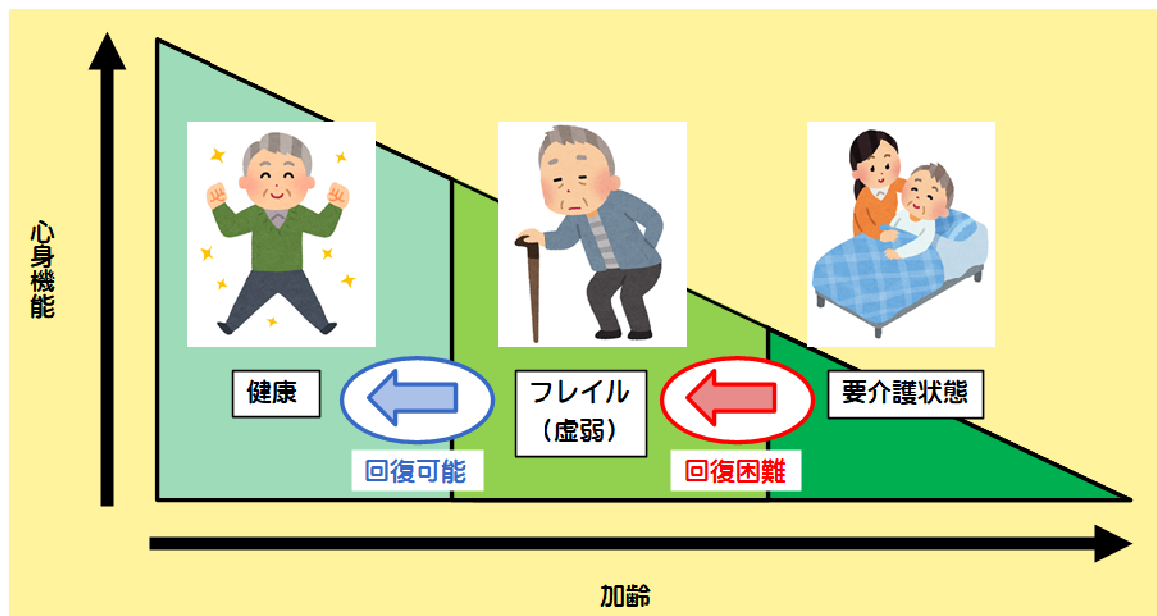
# フレイルを予防しましょう！

## フレイルは要介護状態の一手手前

**フレイル**とは、加齢などの理由で生活が不活発になることで、高齢者の**身体機能や認知機能、社会的機能が低下し、虚弱**となった状態をいいます。

フレイルは早期に発見し、食事や運動などで適切に対応することにより、「**元の健康な状態に戻る**」ことが**可能**ですが、フレイルが進行して、要介護状態になると元の健康な状態に戻るものが難しくなります。

早めに気づいて早めの対処を心がけましょう。



## フレイルを予防・改善するには、3つの対策が有効です

### ① 栄養 (食事・口腔) 2ページ

- 多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。  
また、口のケアを行いましょう。

### ② 運動 5ページ

- こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

### ③ 社会参加 10ページ

- 外出、交流、活動を通して、人や地域とつながりましょう。

### 健診・歯科健診のご案内 11ページ

- 登別市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の皆さまへ

# 栄養

## フレイル予防は バランスの取れた食事から

### 低栄養に要注意！～メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ

加齢に伴い、食欲がわかなかつたり、うまく噛めなくなることで食事量が減少したり、食生活が単調になったりすることで、**からだに必要なエネルギーやたんぱく質などが不足した状態を低栄養**といいます。

低栄養は、からだの様々な機能を低下させ、要介護状態の一手手前の段階であるフレイルを進行させる要因となります。

#### たんぱく質を しっかりと！

65歳以上の方は、フレイル予防のために筋肉の元となる**たんぱく質**を1日に少なくとも**体重1kg当たり1.2g**（体重50kgの方は60g）程度、摂取することが望ましいとされています。

出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）

- ※目安としては、**毎食、片手のひらに乗る量**を食べられるとよいです。
- ※通院中の方は医師の指示に従ってください。

#### 1日に必要なたんぱく質量の目安

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
 $[1.2(g)] \times \text{体重(kg)}$   
 （体重50kgの方は60g/日）



合計約60gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2025年版（八訂）より計算  
 ※（ ）内はたんぱく質の目安

#### 1日3食 食べる

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーが不足してしまい、筋肉量がどんどん減少していきます。また、栄養が足りなくなり、気力がわかない、骨がもろくなるなど、フレイルになる可能性が高くなります。**少量でもいいので、1日3食決まった時間に食べましょう。**一度に多量の食事を摂ることが難しい場合は、間食を取り入れると効果的です。

#### 主食・主菜・ 副菜を そろえる

和食の基本となる「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」のそろった「**一汁三菜**」を食事の基本とすると、必要な栄養素をバランスよくとれます。身体の調子を整え、免疫力を維持することにも役立ちます。

# 健康長寿の『食べる』のポイント いろいろ 食べポ

・からだの機能を維持するためには、**多様な食品**から栄養素を補うことが重要です。

・右の10食品群の中で食べたものを**1食品群**  
=**食べポ1点**と数えます。

・右の食品群のうち**1日7点以上**を目指しましょう！

\* 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会

少しでも料理の中に入っていればOK！

## 覚える

**さ**かな

**あ**ぶら

**に**く

**ぎ**ゆうにゆう

**や**さい

**か**いそう

**に**

**い**も

**た**まご

**だ**いず

**く**だもの

## 食べポの10食品群

合言葉は **さあにぎやかにいただく**

たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富

適度な脂肪は細胞の材料に必要

たんぱく質の補給源で赤身のお肉には鉄分も豊富

たんぱく質やカルシウムが豊富でビタミンやミネラルも含む

各種ビタミンや食物繊維が豊富

低エネルギーでミネラルや食物繊維が豊富(きのこ類も含む)

エネルギー源の糖質、各種ビタミンやミネラルも豊富

たんぱく質の補給源で簡単調理で食べられる

たんぱく質やカルシウムの補給源でアミノ酸も豊富

ビタミンやミネラルが豊富で食物繊維もとれる

「さあにぎやかにいただく」は、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10食品群の頭文字をとり、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会・地方独立行政法人東京都健康長寿センター研究所

## 記録 してみよう

1週間の食事を記録し、食生活を振り返ってみましょう

| 日付       | さ                                                                                   | あ                                                                                   | に                                                                                   | ぎ                                                                                   | や                                                                                   | か                                                                                   | に                                                                                   | い                                                                                   | た                                                                                     | だ                                                                                     | く | Oの点数 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
| 例        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 7 点  |
| 1日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |
| 2日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |
| 3日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |
| 4日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |
| 5日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |
| 6日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |
| 7日目<br>／ |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |   | 点    |

このチェックシートは、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所とILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されたものを参考にしています。

## オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、英語の「oral(口)」と「frailty(虚弱)」を合わせた言葉で「**口のフレイル**」という**概念**です。食べこぼしやわずかなむせ、噛めない食品が増えるといったお口のささいなトラブルを放っておくことでオーラルフレイルとなり、ひいては身体の衰え(フレイル)に繋がります。

オーラルフレイルは、**早期に発見し、適切にケアすることで、元の健康な状態に戻せる**可能性があります。

### こんなこと ありませんか

- ☐ 自身の歯が0～19本ある  
〔さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます〕  
〔インプラントは、自分の歯として数えません〕
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

出典：オーラルフレイル  
3学会合同ステートメント

2つ以上に該当する場合は「オーラルフレイル」です

### 日常的に できるケア

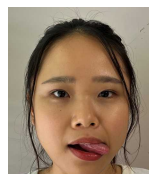
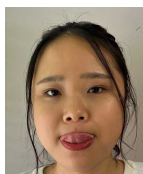
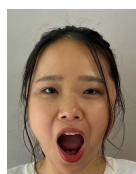
- ①お口の清潔を保つ  
食後、寝る前に歯を磨く、舌の清掃を行う
- ②お口の乾燥を防ぐ  
こまめに水分を取る、うがいや唾液腺のマッサージを行う  
(特にマスクをしていると水分摂取が少なくなる傾向があります)
- ③噛む力を鍛える  
食事はよく噛む、噛みごたえのある食品を取り入れる
- ④噛み砕く機能を維持する  
歯周病や義歯の調整など歯科治療を行う
- ⑤舌と唇の運動機能を鍛える  
お口の体操などで、口の周りをよく動かす



## やってみよう！～お口の機能を高める体操

### 口の開閉

### 舌の体操



大きく開いて

閉じる

右に

上に

左に

左右の頬を押す

# 運 動

## 毎日、体を動かそう！

### 日常生活に運動を取り入れよう！

日常的に行う家事や労働（草むしり、畑仕事など）、通勤などの**生活活動にも運動の効果**があります。

高齢者は、生活活動とウォーキング、筋肉トレーニングなどの運動を組み合わせ、**1日合計40分程度**行うことが、理想的です。

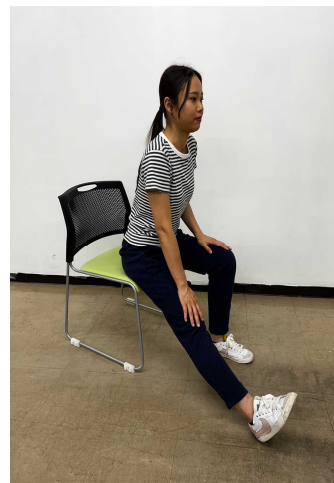
市が取り組んでいる『かるやか体操』の一部を紹介します。

- ◆運動時の注意点◆
- ・呼吸を止めないようにしましょう
  - ・体調に合わせ無理のない（痛みのない）程度にしましょう
  - ・水分をこまめにとりましょう

### ストレッチ

#### ★ 太ももうらとふくらはぎのストレッチ

- ①イスに浅く腰掛けます
- ②右足を前に出し、ひざを伸ばします
- ③つま先を引き上げて、骨盤を起こし、胸を張って、顔を上げます
- ④右手をひざに向かって滑らせて軽く反動をつけながら、体を前に3回倒します
- ⑤左右交互に10回程度繰り返してください



ワンポイント！

ストレッチは、反動を軽めにつけるようにして、あまり痛みのない程度で行います

### つまずき 防 止

#### ★ つま先上げ

- ①イスに座り、足をそろえ、両ひざを閉じます
- ②かかとを床につけたまま、つま先をしっかり上げます
- ③つま先を戻します
- ④20回程度繰り返しましょう



ワンポイント！

すねの筋肉が衰えると、歩くときにつま先が上がらず、すり足歩行になり、ちょっとした段差につまずきやすくなります

## ★ 1 スクワット

- ①足を肩幅に開き、ひざとつま先の向きをそろえます
- ②ひざの下につま先がくるように足を引き、8秒かけてゆっくり立ち上がり、8秒かけてゆっくり座ります
- ③5回程度の繰り返しを目安にしてください

顔は前を向く

できるだけお尻を突き出す



ワンポイント！

立ち座りの際には、ひざがつま先より前に出ないようにし、ひざや腰が痛い場合は中止してください

## ★ 2 ひざ伸ばし

- ①イスに深く腰掛けます
- ②ひざを閉じます
- ③ももうらでイスを押し付けるように、ひざを伸ばします
- ④つま先は上に向けます
- ⑤片足ずつ交互に10回程度繰り返してください

ひざの上の内側の筋肉を意識！



ワンポイント！

太ももの筋肉が衰えると、ひざが不安定になり、痛みが出たり、変形性膝関節症やO脚の原因にもなります

もっと！  
かるやか  
体操

## ★ 市の公式YouTubeで『かるやか体操』の動画を公開しています

市民のみなさんのフレイル予防のために、**体操のお手本動画を公開**しています。

また、市の公式webサイトに、「かるやか体操」の詳しい説明を記載した**リーフレットを掲載**しています。

運動のポイントを意識することで、より健康効果を高めることができますので、動画や冊子を確認しながら日常に「かるやか体操」を取り入れてみてください。

市の公式YouTube⇒  
①通常バージョン



市の公式YouTube⇒  
②ゆっくりバージョン



## 登別市健康ウォーキングマップ

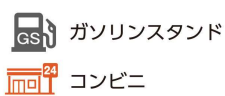
市は、市民自治推進委員会都市調和部会や日本工学院北海道専門学校との協力を得て、『登別市健康ウォーキングマップ』を作成しており、市の公式webサイトで確認することができます。

ウォーキングは、感染予防対策を行いながら自分のペースで行える有酸素運動です。体脂肪の減少や生活習慣病の予防・改善、骨粗しょう症の予防、リラックス効果など健康効果は多岐にわたります。

『登別市健康ウォーキングマップ』からおすすめのウォーキングコースを抜粋しましたので、参考にしてください。



### 鷺別地区



**⑭鷺別町ショートコース**  
距離2.7km  
時間34分  
消費カロリー142.8kcal



**⑮若草町コース**  
距離3.6km  
時間44分  
消費カロリー184.8kcal

**⑯若草町ショートコース**  
距離2.7km  
時間34分  
消費カロリー176.4kcal



**②0 亀田記念公園コース**  
 距離3.1km  
 時間35分  
 消費カロリー147kcal



## 幌別地区



**②3 新川町コース**  
 距離2.2km  
 時間20分  
 消費カロリー84kcal

**②4 白鳥富士町コース**  
 距離2.6km  
 時間25分  
 消費カロリー105kcal



**②6 来馬川コース**  
 距離3.1km  
 時間35分  
 消費カロリー147kcal

# 登別地区



**③登別東しっかりコース**  
 距離2.5km  
 時間32分  
 消費カロリー134.4kcal



**⑦登別漁港コース**  
 距離3.0km  
 時間42分  
 消費カロリー176.4kcal



**⑨ポンアヨロ川コース**  
 距離2.0km  
 時間27分  
 消費カロリー113.4kcal

**⑩登別伊達時代村コース**  
 距離3.0km  
 時間42分  
 消費カロリー176.4kcal

## ウォーキング の ポイント

### 顔

あごを軽く引き、やや遠く  
(15m先くらい)を見る

### 足

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ  
移動させ、つま先で大地をしっかりキック！

### 背・胸

背筋を真っすぐに伸ばし、  
胸を広げてリラックス

### 腕

腕は前に振るのではなく  
“肘を引く”を意識する

### 歩幅

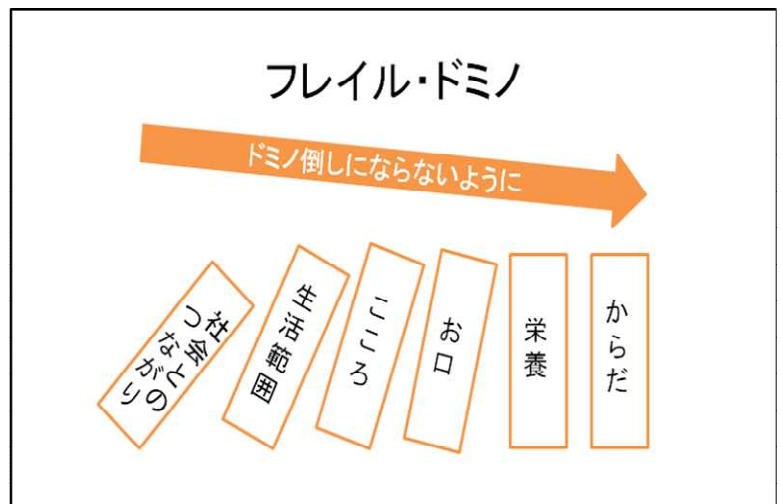
いつもより5cm先に  
かかとを着き、広めに！

※準備運動・整理運動は必ずやりましょう

## 社会参加 フレイル予防の鍵！

外出、交流、活動を通して、人や地域とつながりましょう

フレイルは「社会とのつながり」を失うことが最初の入口になると言われています。生活範囲や心の健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までも低下させ、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。**社会とのつながりを失わないことが、高齢者の健康づくりにはとても大切です。**



出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、  
飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)

外出や社会活動が活発な人ほど、要介護や認知症になりにくく、健康寿命も長いことがわかっています。閉じこもりを防ぐため**外出は1日1回以上**、友人・知人やご近所の人などとの**交流は週1回以上**、楽しさややりがいのある**趣味活動等は月1回以上**を日ごろの活動の目安にしてみましょう。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」を基に作成

## 『通いの場』が注目されています

「運動、栄養、社会参加が大事なのはわかるけど、ひとりではなかなか続かない」という人も多いと思います。

通いの場とは、**地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して生きがいづくり、仲間づくりの輪を広げる場所**です。

介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進されており、通いの場への参加がフレイルの発症抑制につながるといった報告や、社会参加の機会が多い人は要介護認定に至りにくいといった報告もあります。

趣味や体操等の活動、茶話会など、みんなで集う機会に、フレイル予防の要素を取り入れて、楽しみながら健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。「通いの場に行ってみたい」、「みんなで集う機会に体操を取り入れたい」などありましたら、ぜひ健康長寿グループまでご相談ください。

また、市内には、住民が中心となって活動している通いの場が多数ありますので、興味がある方はお問い合わせください。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」を基に作成



## 出前講座に伺います！

町内会や老人クラブ、サロン等の通いの場に、市の保健師や管理栄養士が伺い、フレイル予防の講話やかるやか体操などの実技を行います。

ご希望される場合は、健康長寿グループまでご連絡ください。



# 健診・歯科健診



フレイルを予防するためには、まずはご自身のからだの  
状態を知ることが大切です。1年に1回、**健診と歯科健診を受けましょう。**

## 特定健診・健康診査

登別市国民健康保険・  
後期高齢者医療制度加入の方

### 特定健診・健康診査（無料）

- ・身長、体重
- ・血圧、尿（蛋白・糖）
- ・血液検査（血糖・脂質・肝機能・腎機能）

+

### がん検診（無料）

- ・肺がん
  - ・大腸がん
  - ・胃がん（胃バリウムか胃カメラ）
  - ・乳がん、子宮がん
- ※胃カメラ、乳がん、子宮がんは隔年で無料

### 申込方法

医療機関へ直接申込

### 持ち物

- ・5月上旬に送付した健診受診券
- ・保険資格を確認できるもの  
（マイナ保険証など）

- 特定健診・健康診査にがん検診を組み合わせて受診することで、健康状態を詳しく調べることができます
- 通院中の方でも、かかりつけ医で定期検査をする際に健診受診券を利用すると、健診基本項目分の費用が無料になります

## 歯科健診

登別市後期高齢者医療制度加入の方

### 検査内容

現在歯、義歯、咬み合わせの状態  
口腔衛生状況、歯周組織の状況

自己負担額 400円

### 申込方法

市内歯科医療機関へ直接申込

### 持ち物

- ・5月上旬に送付した歯科健診票（桃色）
- ・保険資格を確認できるもの  
（マイナ保険証など）
- ・介護保険被保険者証  
（要介護認定を受けている方）
- ・糖尿病連携手帳（糖尿病治療中の方）

- 健診結果で治療が必要になった場合には、別途治療費がかかります

本冊子は、登別市の公式webサイトからダウンロードできます。  
ぜひご活用ください。

2025年4月改訂

発行 登別市  
編集 登別市保健福祉部健康長寿グループ  
電話 0143-57-1075 FAX 0143-85-8286  
Eメール [kenkochojyu@city.noboribetsu.lg.jp](mailto:kenkochojyu@city.noboribetsu.lg.jp)



登別市PRキャラクター  
登夢くん