



健康な体を保つため、
自分に合わせて無理なく、
毎日の健康づくりに取り組みましょう。

目 次

- 1 健康診査を受けましょう 1
- 2 フレイルをご存知ですか? 3
- 3 フレイル予防のための食事のとり方 . . . 5
- 4 お口を健康に (口腔ケア) 7
- 5 運動は毎日コツコツと 9

1 健康診査を受けましょう

●医科健診

- 1年に1回、無料で健康診査を受けられます。
- 持病などがあり、定期的に医療機関に通っている方や、普段から健康で特に自覚症状のない方も、健康診査の受診が必要です。
- 実施時期や受診方法などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

【主な検査項目】

■身体計測

- ・身長・体重からBMI（体格指数）を算出し、肥満や低体重（やせ）の程度を調べます。
- ・BMIの求め方
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
例：体重45kg、身長150cmの場合
BMI=45÷1.50÷1.50=20.0
- ・BMI判定表（日本肥満学会）

18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上 25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

75歳以上のBMI目標値
21.5～24.9

（日本人の栄養摂取基準 2020年版）

■血圧測定

- ・血管にかかる圧力を調べます。
- ・高血圧（または低血圧）の有無を調べ、異常がないかを知ることがかりになります。
- ・基準値（日本高血圧学会）

最高血圧（収縮期血圧）	130 mmHg 未満
最低血圧（拡張期血圧）	85 mmHg 未満

■尿検査

- ・糖尿病や腎機能障害などを見つける手がかりになります。

■血液検査

- ・脂質検査（中性脂肪、コレステロール）
動脈硬化をはじめとするさまざまな病気を見つける手がかりになります。
- ・肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）
肝機能障害や心筋梗塞などを見つける手がかりになります。
- ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
糖尿病などを見つける手がかりになります。

●歯科健診

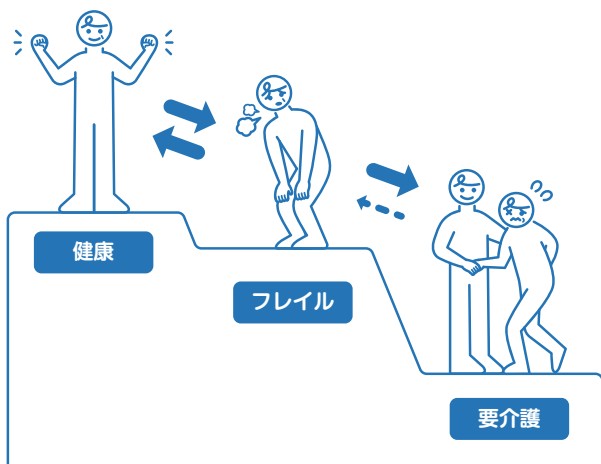
- 受診方法や健診費用の助成などは、市町村によって異なりますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

【主な検査項目】

- ・歯と口腔の状態
- ・噛む力、飲み込む力などの評価

2 フレイルをご存知ですか？

- 加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
- 放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- 大事なことは、
早めに気づいて適切な取組をおこなうこと。
そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



! こんな傾向は フレイルかもしれません

- ・おいしく食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

! フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は、日々の生活と結びついています。今日から意識的に取り入れていきましょう。

栄養 3食しっかりバランスよく

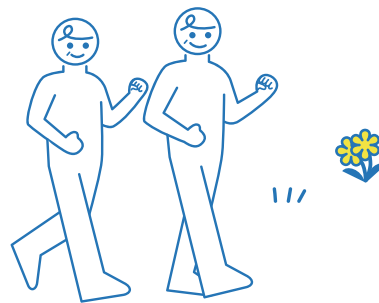
- ・食事は活力の源です。
- ・お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

身体活動 歩いたり、動いたり

- ・筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
- ・今より10分多く、体を動かしましょう。

社会参加 趣味や通いの場（サロン）へ

- ・外出したり、仲間に出会ったりすることは、フレイル予防に効果的です。
- ・自分に合った活動を見つけましょう。



3 フレイル予防のための食事のとり方

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② いろいろな食品を食べましょう
- ③ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べてみましょう



食事のとり方のコツ

- ・料理が大変なときは、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

フレイル予防のもう一步

- ・根菜類など、固く噛みごたえのあるものを食べましょう。
- ・なるべく誰かと、会話をしながら食べましょう。

たんぱく質を意識しましょう

- ・元気な筋肉の維持には、たんぱく質が必要です。
- ・たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少します。
- ・若い時よりも、筋たんぱくの合成が遅くなっています。
- ・高齢の方はより一層、たんぱく質を含む食品を十分にとることが大切です。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ごはんには、卵や納豆をプラス +
- ・コーヒーには、牛乳をプラス +
- ・おやつには、ヨーグルトをプラス +
- ・豆腐、ちくわ、チーズなど、手軽にそのまま食べられるものをプラス +
- ・缶詰や魚肉ソーセージなど、「あと1品」に便利なものを常備しておきましょう。



P.3~6参考 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

4 お口を健康に（口腔ケア）

- ・お口の健康は、フレイルや誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に大切です。
- ・よく噛んで食べることは、認知症やうつこの予防にもつながります。

噛めないのは歳のせい？

- ・口にも筋肉があり、鍛えることで口腔機能を回復させることができます。
- ・歳だから、と諦めず、好きなものを食べられる口内環境を目指しましょう。

むせを防ぐ「パタカラ体操」

- パ** 上下の唇をしっかりと閉じて発音
- タ** 舌を上あごにくっつけて発音
- カ** のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音
- ラ** 舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音



早く、はっきりと大きな声で
パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ
と続けて、
各5回ずつ発音しましょう。

食事がおいしくなる「唾液腺マッサージ」

- ・唾液が出ると、食べ物が飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができます。
- ・食事前に、力を入れすぎずゆっくりと、各5回を目安に行いましょう。



耳下腺

両ほほに親指以外の4本の指をそえて、奥歯の周辺をもみほぐす



顎下腺

耳の下からあごにかけて指を下から柔らかく押し上げていく



舌下腺

親指の腹で、あごの下から舌のつけ根を軽く押す

自分に合った道具で口内を清潔に

- ・自分に合った歯ブラシやフロスを使って、正しく歯を磨きましょう。
- ・かかりつけ歯科医に、磨き方のほか、噛み合わせや口臭なども相談してみましょう。

会話や歌で口を鍛えよう

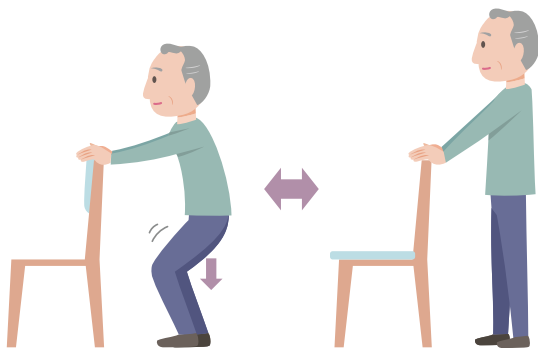
- ・会話は、自然と口の筋肉を鍛えます。
- ・歌うことや、好きな本の音読も効果的です。

5 運動は毎日コツコツと

- ・筋力が低下すると、疲れやすくなったり、ひざや腰の痛みを引き起こしたりします。
- ・転倒による骨折にも注意が必要です。骨折が原因で、寝たきりや、認知症になることもあるからです。
- ・自分のペースで無理なく、転ばぬ体を目指しましょう。

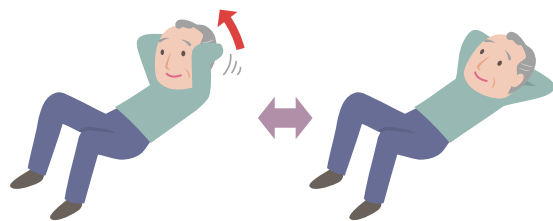
下半身を鍛える3つの筋トレ

■ スクワット (10回)



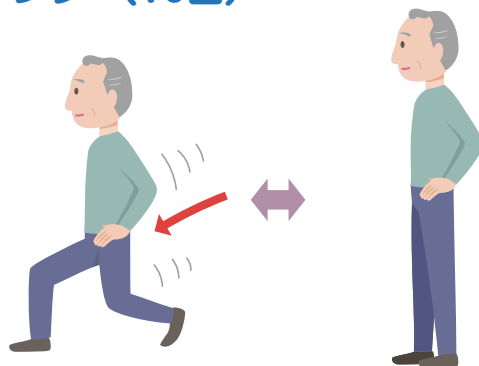
- ①椅子や机に手をつき、足を片幅ぐらいに広げて立つ。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないよう注意。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

■ 上体おこし (10回)



- ①仰向けになり両ひざを立てる。両手を頭の後ろで組む。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

■ ランジ (10回)



- ①軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③反対の足でも、同じように踏み込む。

P.7~10参考：公益財団法人健康・体力づくり事業財団
「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」

たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう

- ・体や心の衰えは、予防できます。
- ・やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

通いの場（サロン）に 参加してみませんか

- ・住民同士が気軽に集う「通いの場」は、地域の介護予防の拠点でもあります。
- ・気になるところに参加してみましょう。
- ・詳しくは、お住まい市町村の介護予防担当課へお問い合わせください。

健康教室

茶話会

多世代交流

趣味活動

認知症予防

お問い合わせ

お住まいの市町村の後期高齢者医療担当課

または

青森県後期高齢者医療広域連合

〒030-0801 青森県青森市新町二丁目4番1号
青森県共同ビル1階

電話 017-721-3821

ホームページ

<http://www.aomori-kouikirengou.jp/>