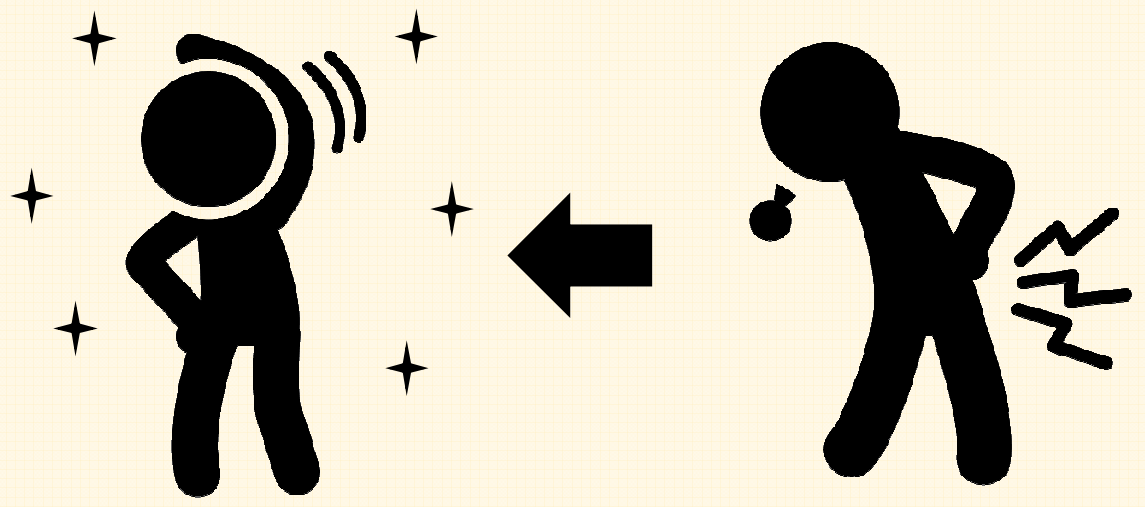


# ささえあい通信

令和8年度 第1号



**保存版**  
**フレイル予防**  
**特集**



西条市 介護保険課 | **TEL.0897-52-1412**  
[ 受付時間 ] 月曜日-金曜日 8:30-17:15

管理栄養士の♡ 身体にいいこと、美味しい話



栄養の  
"合言葉"

**「さあにぎやか(に)いただく」**

フレイル予防のために毎日食べたい10の食品群です。  
1日3食の中で、様々な食品を食べることを心がけましょう。  
※1回の食事が少ない場合は3食にこだわらず、間食をとりいれましょう!

主食 にプラス 1日で7品目以上が目標

さかな	あぶら	にく	ぎゆうにゆう	やさい
かいそう	いも	たまご	だいず	くだもの

◇ 各お問い合わせ先一覧 ◇

担当地区	名称	場所	電話番号
玉津・西条・相持	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朝日市269-1 (済生会西条病院内)	0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武甲162-1 (西条愛寿会病院横)	0897-55-0630
氷見・橘・榎瑞・大保木 ・小松地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷甲496 (小松サービスセンター内)	0898-52-8221
真予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三芳1535-1 (鳥天会内)	0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 (丹原サービスセンター内)	0898-35-3427

開設時間：月曜日～金曜日（祝祭日、12月29日～1月3日を除く）9時00分～17時00分

## 食事の改善

食事は活力の源！  
バランスよく3食  
しっかり食べましょう。  
また美味しく食べるためにも  
お口の健康(口腔ケア)にも  
気を配りましょう。

「かみかみ百歳体操」が  
おススメです！



でも、どんな対策をすれば  
いいの…？

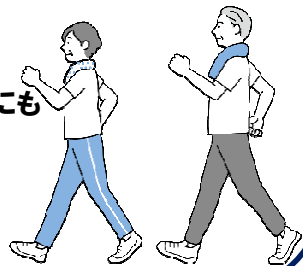


## フレイル 予防

## 身体活動

お散歩やストレッチなど意識して体を動かす習慣を  
日常生活に取り入れることで、筋肉の発達だけでなく  
食欲増進や心と脳の健康にも役立ちます。

市内各地で行われている  
「いきいき百歳体操」にも  
是非ご参加ください！



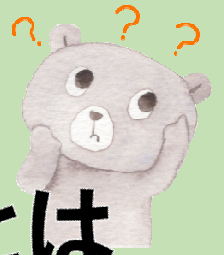
## 社会参加

趣味やボランティア、就労などで外出して他者と  
ふれあうことはフレイル予防に有効です。

公民館にも様々な趣味のサークルや  
「高齢者カフェ」もございますので  
お気軽にお問合せください。



## そもそも 「フレイル」とは



※上の図のように加齢などによって筋力が衰え、立ったり歩いたりがつらい  
「**身体面のフレイル**」が進むと、出かけるのがおっくうになり認知機能の低下や  
軽度のうつ症状になる「**精神・心理面のフレイル**」が起こりやすくなり、人との  
関りが無くなって孤独感が深まる「**社会性のフレイル**」といった3つの悪循環に  
陥ってしまいます。  
そのまま放置すると要介護状態になってしまいますが、きちんと対策をすることで  
健康寿命を延ばすことができるのです。

「フレイル」とは日本語で「**虚弱**」という意味ですが、  
単に体力が衰えることだけを指す言葉ではありません。  
放置しておくことと大変なことになることも…。

## ※何も対策しないと…？



ただし…

フレイルには「**可逆性**」という  
特性もあります。  
自分の状態と向き合い、  
予防に取り組むことでその進行を  
緩やかにし、**健康に過ごせていた  
状態に戻すことができます。**

「歩かないと歩けなくなる」、「たんぱく質を意識してとる」などは、もはや一般常識となりつつあります。フレイルに関しては、かかりつけ医次第ではなく、自分次第だということを知ってほしいです。歩行速度が落ちてきたり、食事でむせることが増えていませんか。家族と住んでいるのに、一人で食事をしていませんか。そうした気づきから、行動は変えられます。

**どこでドミノの流れを止められるかは、予防への取り組み次第です。**

## 今のあなたのフレイル度は??

栄養	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6ヶ月で2~3Kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか(※さきいか、たくあんなど)	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることはありますか	いいえ	はい
運動	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	はい	いいえ

※厚労省HP「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」より一部抜粋

※右側のチェックの数が気になる人はこの機会にお近くの百歳体操会場や各種活動へGO!!  
詳細は裏面の各包括支援センターにお問い合わせください。

※厚労省HP:「健康長寿に向けて必要な取り組みとは?100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」より