毎日を元気に過ごすために

フレイル予防で健康長寿！

フレイルとは、「加齢にともない心身の機能が低下した状態」のこと

適切な 栄養＋口腔 運動 社会参加 で

健康的な生活を送りましょう。

栄養　低栄養になっていませんか？

ポイント1　1日10品目からまんべんなく食べる

できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。
主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想！

- 肉類 □
- 緑黄色野菜 □
- 魚介類 □
- 海藻 □
- 卵 □
- いも □
- 大豆や大豆製品 □
- 果物 □
- 牛乳・乳製品 □
- 油脂 □

毎日きちんととれているかチェックしてみましょう

ポイント2　たんぱく質をしっかり

肉・魚・卵・豆類は体の基本！

ポイント3　栄養をしっかり

朝昼夕食＋副食（ヨーグルトや果物）で栄養バランスを！

ポイント4　水分を十分に

のどが乾かなくてもこまめな水分補給を！

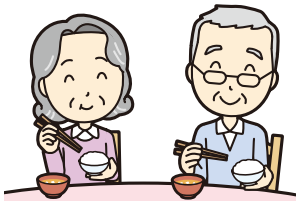
ポイント5　食欲を増やすための工夫を

盛り付けや香辛料などのひと手間で食欲アップ！

口腔　… 歯やお口のお手入れも忘れずに …

- お口の中のお手入れ

- よくかんで食べる



- 定期的な歯科健診の受診

裏面も要チェックまる！

運動　最近歩く機会が減っていませんか？

- ウォーキングは取り組みやすい健康づくりです。
- 体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。
- 歩数を毎日カウントすると習慣化にもつながります。

1日あたりの歩数の目安

男性	女性
20～64歳 9,000歩	20～64歳 8,500歩
65歳以上 7,000歩	65歳以上 6,000歩

自宅でできる筋トレにも挑戦してみましょう

つま先立ち

ふくらはぎの筋力アップ

（1）イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。

（2）ゆっくりともとの位置に戻す。

ひざ伸ばし

太ももの筋力アップ

（1）イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。

（2）ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方にむける。

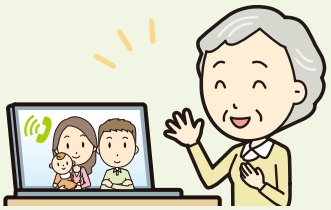
（3）ゆっくりともとの位置まで戻す。

社会参加　人とのつながりを大切にしていますか？

外出をしましょう

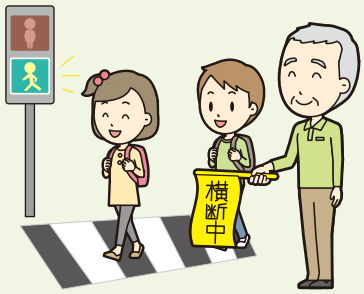
- 食材の買い物、病院への定期通院なども、外出の機会となる社会参加です。
- 外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながりますので１日１回以上は外出をしましょう。

人との交流をしましょう



- 人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。
- 週に１回以上は家族や友人と電話やメールなどで連絡をとりあいましょう。

地域活動に参加しましょう



- 地域の自治会活動、通いの場、シルバーボランティアなどへの参加で自身の経験を活かしてみませんか。
- 心の健康の維持や、認知機能を鍛える場にもなるため、月に１回以上は参加しましょう。

栃木県 保健福祉部 健康増進課

人生100年フレイル予防プロジェクト　検索