

## フレイル予防で人生をいきいきと元気に!

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

### フレイルってなに?

加齢や病気などにより、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「フレイル」といいます。

多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルの予兆に早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に引き返したり、要介護になる時期を遅らせることができます。



### 今の状態をチェックしてみよう!

#### 自分でできる“指輪っか”テスト

年を取るにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」といいます。ふくらはぎの太さを自分で測って、足の筋肉量を確認してみましょう。



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

出典:「フレイル予防ハンドブック」(東京大学高齢社会総合研究機構)

## 予防のための3つの柱

#### 栄養

主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとることで、栄養のバランスが良くなります。筋肉の素となるたんぱく質や、骨を強くする牛乳・乳製品などを中心に様々な食品を取り入れましょう。



#### 身体活動

体を動かすことは、食欲や心の健康にも良い影響を及ぼします。日頃から意識して運動するようにしましょう。



#### 社会参加

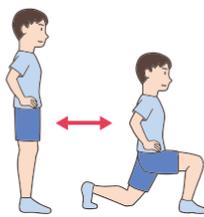
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



## おうちでも簡単トレーニング

#### 「ランジ」を紹介します

- ①片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくり体重をかけ元に戻る
- ③反対の足でも行う



適度な筋力トレーニングを毎日行うことが効果的です。今より10分多く体を動かしてみましょう。



フレイルサポーター 須田恒夫さん

令和8年度も7～8月、12～2月に、東区プラザやコミュニティハウスなどで実施します。日程などは東区だよりや自治回覧でお知らせします。



## 東区の取り組み

1月8日(木)東区プラザホールでフレイルチェックを行いました。参加者は“指輪っかテスト”で簡易チェックを行ったあとに、滑舌テストや手足の筋肉量測定などの深掘チェックを実施し、自身の結果についての説明を受けました。



## 食推さんの健康レシピ 鶏肉と野菜の酒粕煮込み

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部 木戸グループ)

発酵食品の酒粕は体を温め、冷えを改善する効果がある冬にオススメの食材です。甘酒だけではなく、普段の料理に酒粕を取り入れてみてください! 問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



#### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒としょうゆで下味をつける。
- ② 大根は皮をむき、大きめの乱切りにする。ゴボウ、人参は斜め切りにする。油揚げは1cm幅に切る。小ネギは小口切りにする。
- ③ 大根を水から10分下茹でする。
- ④ 鍋にだし汁、茹でた大根、人参、ゴボウを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ①の鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ⑥ ④の鍋に油揚げと⑤を加え、鶏もも肉に火が通ったら調味料Aを加える。
- ⑦ 煮汁が少なくなるまで煮込み、器に盛り付けたら小ネギを乗せる。

#### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー: 270kcal
- ・たんぱく質: 17.0g
- ・脂質: 13.0g
- ・炭水化物: 9.0g
- ・食塩相当量: 1.0g

#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉.....240g
- 片栗粉.....大さじ1
- 大根.....1/3本(320g)
- 油揚げ.....1.5枚
- ゴボウ.....1/4本(50g)
- 人参.....1/2本(80g)
- だし汁.....500cc
- 小ネギ.....2本
- 下味
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- A
- ねり酒粕.....80g
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 味噌.....大さじ1
- みりん.....大さじ1

#### JA新潟市 営農販売課長 原さん からのコメント

秋から冬にかけて旬を迎えるゴボウは、食物繊維が豊富。100gあたり5.7gと、野菜の中でもトップクラスです。また、よく噛むことで、消化を助けたり、口周辺の筋肉や飲み込む力、さらには全身の筋肉バランスを維持するためのトレーニングにもなります。健康効果が期待されるゴボウ、とても魅力的な野菜ですね。