

今日の一歩が10年後の元気

健康に歳を重ねるために始めること

介護保険外サービス たんぽぽと猫
介護福祉士 九野文子

年齢を重ねて身体が弱ってくると・・・

立てなくなる？

歩けなくなる？

寝たきりになる？

認知症になる？

お肌のシワがっ！

何をするのも面倒になる？

え？今まで頑張ってきたのに
そんなん嫌やん！！

健康寿命を延ばしてやりたい事をめいっぱいやろう

そこで『フレイル予防』なんです



でも、そもそもフレイルって何なん？



フレイル (frail) とは・・・？

直訳すると、「虚弱な」「か弱い」「弱った状態」という意味。

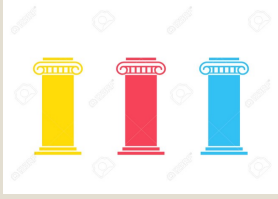
日本では、身体的・精神的・社会的な機能が**衰え始めている状態**、として使われています。

フレイルの兆候としては・・・、

最近疲れやすい、歩くのがしんどい、食欲が落ちた、物覚えが悪くなった、
判断力がなくなった・人と会うのが面倒・・・などなど

これが一番怖いんです！この暑さを吹っ飛ばすほどに





フレイル予防の三本柱



1. 栄養

- ・タンパク質を毎日摂ろう！
- ・3食きちんと食べよう！
(少しでもいいからね)
- ・水分をしっかりと摂ろう！



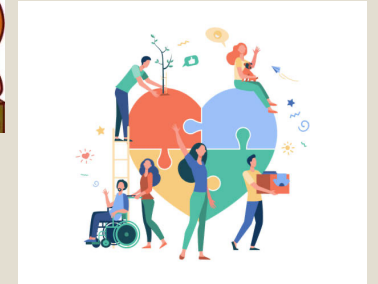
2. 運動

- ・毎日歩こう！
(もうちょっと涼しくなってからね)
- ・クーラーの効いた室内で片付けとか。
- ・ストレッチやラジオ体操も効果的！



3. 社会的参加

- ・友人や家族との会話を楽しもう
- ・趣味を持とう
- ・ボランティア活動なんかにも参加してみてもどう？



今日からの一歩を10年後の元気に



暑い日の朝でも食べやすく栄養バランスが良い食材の例



①良質なタンパク質を含む食材

・豆腐



・卵



・ヨーグルト（無糖）



・納豆



・ツナ缶やサバ缶



等・・・

納豆を豆腐にかけても良し！

ヨーグルト＋フルーツ

でも良し！



②ビタミン・ミネラルを含む食材

・トマト



きゅうり



・オクラ



・バナナ



・スイカ・メロン



・もも



等・・・

オクラやモロヘイやはいわゆるネバネバ系！

きゅうりは梅と和えたり味噌等でさっぱりと！



③エネルギー源になる炭水化物

・お粥 ・雑炊



・全粒粉のパン



・素麺

・冷やしうどん等・・・



ちょっこっとレシピ！

冷やし出汁お粥

・だし汁を作る→冷やす

・お粥を作る→粗熱を取り冷やす

・器に冷えたお粥を盛り冷やしただし汁をたっぷり注ぐ。

・梅干し、しらす、ネギ、ミョウガ、大葉や生姜などのトッピングもあり！

