

今日の一步が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・・・



## 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り、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



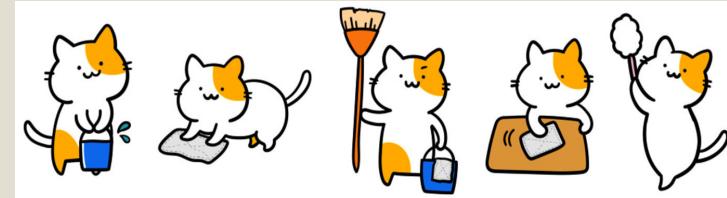
## 1.栄養

- ・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  
参加してみてはどう？



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て栄養バランスが良い食材の例

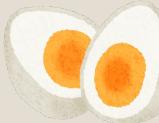


## ①良質なタンパク質を含む食材

・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・ミネラルを含む贅罪

・トマト



きゅうり



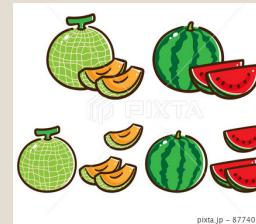
・オクラ



・バナナ



・スイカ・メロン



・もも



等・・・

オクラやモロヘイヤ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・・・



ちょっとこっとレシピ！

### 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！

