

フレイルとは何か？を知って介護予防！

高齢者は健常な状態から要介護状態になるまでに『フレイル』という中間的な段階を経ている

1 『フレイル』とは何か

健常から要介護へ移行する中間の段階でフレイルを経て、徐々に要介護状態にフレイルの時期に適切な支援を受けることで健常な状態に戻ることができる時期

2 フレイルの原因

加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあることによって起こる

- ① 身体的問題
- ② 精神・心理的問題…認知機能障害やうつなど
- ③ 社会的問題…独居

3 フレイルの予防

生活習慣病の（進行）予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを持ち続けることが大切

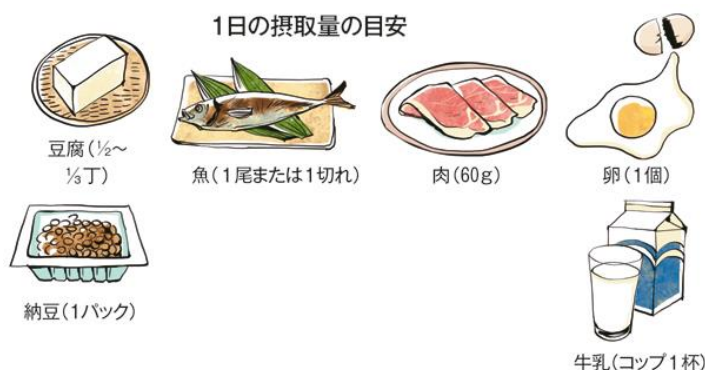
- ① 持病のコントロールをして悪化させない
- ② 感染症の予防
- ③ 日常生活に運動を
- ④ 口腔・嚥下機能を保つケアを
- ⑤ 社会とのつながりを
- ⑥ バランスの良い食事を



低栄養はフレイルを起こす最大の原因

- 主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く
- たんぱく質も十分に

運動の効果が十分に発揮されるためには、筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、日々の食事で十分に摂取することが大切



●カルシウム、ビタミンDもとりましょう

骨折・転倒予防に関係のある栄養素

特にカルシウムは不足しやすいので、意識して摂るようにする

●カルシウムを多く含む食品
骨粗しょう症予防のためには、カルシウム摂取が重要です！

魚介類	大豆製品
イワシ丸干し (1尾/30g) 132mg シシヤモ (3尾/60g) 198mg シジミ (中10コ/50g) 120mg シラス干し (大さじ2/10g) 52mg 干しエビ (10g) 710mg	生揚げ (1枚/120g) 288mg 木綿豆腐 (半丁/150g) 129mg 納豆 (1パック/50g) 45mg 凍り豆腐 (1コ/20g) 126mg
スキムミルク (大さじ2.5杯/200g) 220mg プロセスチーズ (1切/25g) 158mg アイスクリーム (1カップ/71g) 99mg ヨーグルト (1カップ/100g) 120mg 牛乳 (1杯/200g) 220mg	干しワカメ (50g) 39mg 切り干し大根 (10g) 50mg チンゲンサイ (1株/100g) 100mg 小松菜 (14束/95g) 162mg 乾燥ひじき (10g) 100mg いりごま (小さじ1杯/3g) 36mg
乳製品	野菜・海藻類・種実類

〔 〕内には、1度に食べる目安とその量を示しました。数字〔mg〕はカルシウム量です〔日本食品標準成分表 2015年版(改定)より算出〕。

<牛肉とごぼうの薬味ごはん> 女子栄養大学の月刊誌：栄養と料理より

食欲が落ちやすい暑い日も食べやすく栄養価も高いメニューです

【材料3合分】

ごはん	3合分
牛切り落とし肉	400g
ごぼう	200g
サラダ油	大さじ1強
★オイスターソース	大さじ3
★水	大さじ3
★酒	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
薬味 みょうが	6個
小ねぎ	7本
	青じそ 10枚
	いり白ごま 大さじ1



【作り方】

- 1) ごぼうは笹がきにする。みょうがは縦半分にして斜め薄切りに、青じそは千切りに、小ねぎは小口切りにする。
★の調味料を合わせておく。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、中火で牛肉を炒める。
肉の色が変わったらごぼうを加え、さらに1分炒める。
- 3) ★を加え、汁気がなくなるまで炒めたら火を消してボールに移し、ごはん、薬味を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。