

## 元気の秘訣は「フレイル予防」

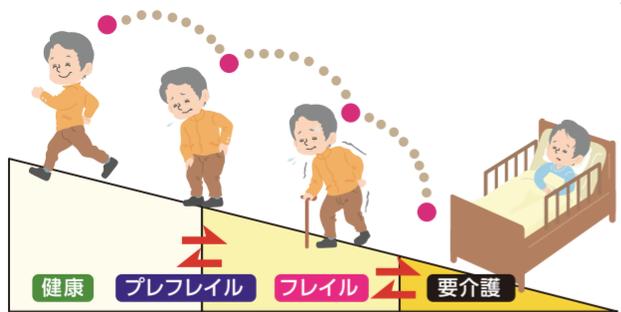
保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

●年齢を重ねることと心と体の動きが弱くなっていく状態のことを「フレイル」と言います。フレイルの状態のままにしておくと、心身の機能がさらに低下して、体力や認知機能の低下など健康二次被害を起すことが分かってきました。

フレイルは、早く気付いて適切に対処することで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。

歳を取っても自分らしく生きるために、フレイル予防に取り組みましょう。

●フレイルは「からだ」の虚弱だけでなく、「人とのつながり」や「栄養」、「お口の健康」などさまざまな要素が関係しています。フレイル予防の3つの柱で、健康長寿をめざしましょう。



※出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:フレイル予防ハンドブック

### フレイル予防の3つの柱

#### 1 動く…身体活動

- ・家事や家庭菜園づくりも立派な身体活動です。いつもより10分多く動きましょう
- ・毎日、ストレッチや片足立ち、スクワットなどを体調に合わせて行いましょう
- ・散歩や体操にチャレンジしましょう



#### 2 食べる…栄養(食生活・口腔機能)

- ・1日3食きちんと食べましょう
- ・たんぱく質は毎食欠かさないようにしましょう
- ・しっかりと噛んで食べましょう
- ・毎日3分間の新聞や本の音読、口を動かす体操などでお口の筋力をきたえましょう



#### 3 つながる…社会参加

- ・人と交流する機会を作りましょう
- ・やりがいのある活動を見つけてみましょう
- ・スマホやパソコンを活用して新しい情報を得たり、人とつながる機会作りを挑戦してみましょう



### 若い世代の皆さんへ

- まずはフレイルの兆しに早く気づき、予防することが重要です。
- 高齢の親や親戚、知人などに定期的な声かけをお願いします。
- 顔を見ながら会話のできる無料通信アプリLINEや、ビデオ会議システム「Zoom」などの使い方を教えてください。

●フレイルの進行が心配な時は、地域包括支援センターにご相談ください。



▲「地域包括支援センター」はコチラ

●詳しくは認知症支援・介護予防センターホームページ(左記を読み取り)でご覧になれます。



▲「認知症支援・介護予防センター」はコチラから

地元のおいしい食材を食べよう!

## 私の自慢のレシピ My Recipe



### 麻婆トマト豆腐

#### 材料(2人分)

- 市販の麻婆豆腐の素
- 豆腐一丁
- トマト2個
- お好みで、ひき肉、ねぎ

#### ひとことメモ

トマトから水分が出るので、市販の麻婆豆腐の素に書いてある水の量より少なめにした方がおいしいです。野菜嫌いな息子も、どんぶりにしてパクパク食べてくれます。

#### 作り方

- 1 フライパンに水160mlと市販の麻婆豆腐の素を入れ、中火にかける
- 2 さいの目に切った豆腐とトマトを入れ、中火でひと煮立ちさせる
- 3 いったん、火を止め、水溶き片栗粉を全体に回しかける(市販の麻婆豆腐の素の中に入っている「とろみ粉」を使用してもよい)。
- 4 豆腐やトマトが崩れすぎないように静かに混ぜ、再び中火で煮たさせる。とろみがついたら、できあがり



投稿者 S.Uさん(八幡西区)

問 広報室広報課 ☎582・2236

7月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています