40代からのフレイル予防

活力低下は衰えが始まっているサイン!!

フレイルとは…

加齢に伴う心身の弱まりから陥る
「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。
要介護になってからの回復は困難なため、
フレイル予防の必要性にいち早く気づき
効果的な取り組みを習慣づけることが大切です。

お問い合わせ、相談は各地域包括支援センターへ▶

ただ長生きするだけじゃない。元気で自分らしく“生ききる”

予防のキーワードは3つのアクション！

運動

大事なのは
意識して体を動かし
「筋力を付ける」

じっとしている時間を減らして、毎日の運動量を増やすことが大切です。散歩やウォーキングなどの歩行運動に加えて週に2日以上の筋力運動にも取り組みましょう。

体が強くなると
活動する元気が湧く

社会参加

大事なのは
家にこもらず外に出て
「人と街と繋がる」

「閉じこもり」はフレイルの進行を早めます。自分が楽しい、やりがいと感じられる趣味やボランティア、社会活動を見つけて積極的に交流の機会を増やしましょう。

バランスの良い食事が強い体をつくる

元気に活動すると
自然とお腹が空く

栄養

大事なのは
1日3食バランス良く
「毎日食べる」

「年を取ったら粗食でいい」という思い込みは間違いです。偏った食生活による栄養不足を防ぐためにも毎日7種類以上の食品を食べるよう心掛けましょう。

健康な歯を守り
噛む力を維持する
「口腔ケア」
も大事！

40歳を過ぎたあなたはフレイルチェック世代！ 今すぐチェック☑

- □ イスから片足で立ち上がることができない
- □ 主食、主菜、副菜がそろった食事を1日1度も食べない
- □ 最近、意図せず体重が3kg以上減った。
- □ お茶や汁物を飲むとむせることがある。
- □ 以前に比べて歩くスピードが遅くなった。
- □ ここ1年以内で入院したことがある。
- □ 1週間に一度も外出しない。

やってみよう！ 指輪っかテスト

▶両手の親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでください。

▶指の輪よりも足が細くて、すき間ができる人は筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあります。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」

作成：令和8年1月　山形市地域包括支援センター 介護予防ケアマネジメント部会