



フレイル予防に効果あり おすすめ！百歳体操

百歳体操は、週に1～2回ご近所で集まって行う筋力づくりの体操です。



**人と人との
つながりできる**

仲間がいると続けられる！

みんなと
会えると
楽しい！



**自分のペースで
筋力づくり**

おもりの数で負荷を
調節できる！



おもり1本は200グラム

**かみかみ百歳体操で
お口もきたえる**

家でも
できる！

動画公開中！
いっぺん
やってみて～



YouTube

大阪市ホームページの介護予防のコーナーでは、百歳体操やフレイル予防に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください！

大阪市 介護予防

検索

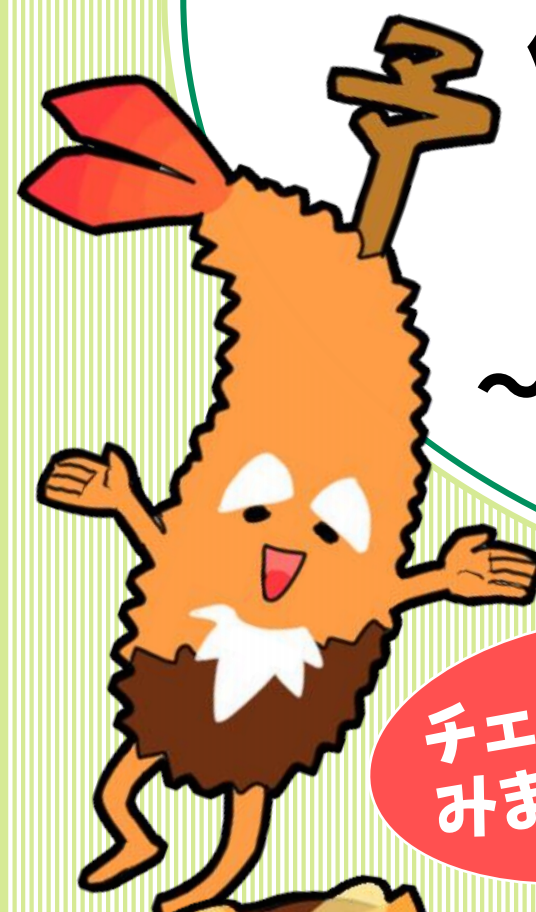
● お問い合わせ先 各区保健福祉センター ●

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北	6313-9968	港	6576-9968	東淀川	4809-9968	阿倍野	6622-9968
都島	6882-9968	大正	4394-9968	東成	6977-9968	住之江	6682-9968
福島	6464-9968	天王寺	6774-9968	生野	6715-9968	住吉	6694-9968
此花	6466-9968	浪速	6647-9968	旭	6957-9968	東住吉	4399-9968
中央	6267-9968	西淀川	6478-9968	城東	6930-9968	平野	4302-9968
西	6532-9968	淀川	6308-9968	鶴見	6915-9968	西成	6659-9968

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 令和4年9月発行
電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964

備えあれば フレイルなし！

～いきいきシニアの健康ライフ～



チェックして
みましょう！

● 疲れやすくなった

● 筋力（握力）が落ちた

● 歩く速度が遅くなった

● 外出や交流の機会が減った

● 半年で2kg以上体重が減った

フレイルとは、病気ではないけれど年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。何歳からでも、ちょっとした工夫で予防・回復できます！

どれか1つでも当てはまった方も、そうでない方も次のページから、フレイル予防をはじめましょう！

なぜ、フレイル予防？

筋力は自然と落ちる！

40歳から80歳までの40年間で、筋力は約30%も低下します。
年齢を重ねるにつれて、筋肉を作る量が減り、「作る」「壊れる」のバランスが崩れてしまうからです。

65歳を過ぎたら誰でも

フレイル予防ははじめよう！

やせ
の方も

シニアでは、低栄養や痩せすぎの人の方が、標準体型・肥満の人に比べて要介護の状態になりやすいことがわかっています。

肥満
の方も

“肥満”と“筋力の低下”は一見真逆のようですが、同時に起こります。生活習慣病とフレイル、どちらも注意する必要があります。

65歳を過ぎたら誰でも、生活習慣病の予防・治療を続けながら、フレイル予防をはじめましょう！

生活習慣病・フレイル予防のために
目標にしたい

ビーエムアイ
BMIのめやす

BMI = 体重 $\div$ 身長²

18~49歳
18.5~24.9

50~64歳
20.0~24.9

65歳以上
21.5~24.9

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

毎年受けよう！ 健康診査・がん検診

自分でわかる症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。健康のためには、日々のフレイル予防だけでなく、定期的に健診を受診し、不調を早期に見つけることが大切です。

がん検診
骨粗しょう症検診
早期発見・早期治療

歯科受診
虫歯・歯周病
予防で歯を守ろう！

健康診査

生活習慣病の早期発見
治療中の方は
ひき続きかかりつけ医の受診と
服薬を続けましょう！



大阪市の65歳以上では
男性は肥満、女性は低栄養
の方が多くみられます

(参考) 令和2年度大阪市国民健康保険
特定健診データ

食べて元気に！フレイル予防

たんぱく質を摂ろう！

いつ？

ちょい足しで無理せず
1日3食まんべんなく

缶詰や加工品などは、手軽にたんぱく質を補うことができ便利です。

どれくらい？

めやすは毎日、
体重1kgあたり1g以上

“栄養成分表示”も参考に、
計算してみましょう。

たとえば、瓶の牛乳1本
(180ml) なら……



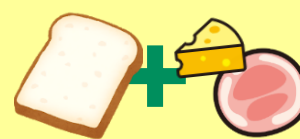
栄養成分表示

エネルギー	123kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.0g
炭水化物	8.9g
食塩相当量	0.19g
カルシウム	204mg

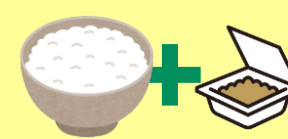
たとえば……

朝ごはんも大切！

トーストに
ハムやスライスチーズ



ごはんにも納豆



間食も活用！



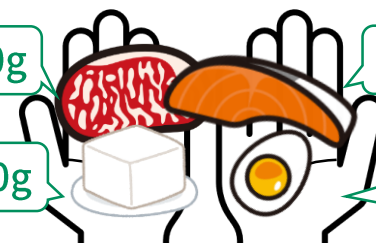
おやつにヨーグルト



缶詰は保存もOK

1日に摂る量のめやす

肉60~80g



魚1切れ

とうふ100g

卵1個

たんぱく質を含む食品の量としては、両手に乗る程度が1日の目安です。

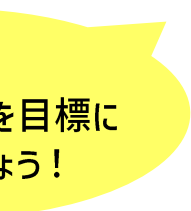
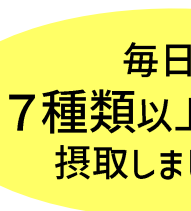
多くの種類の食品を食べよう！

より多くの種類の食品を食べることを心がけると必要な栄養をバランスよく摂ることができます。
合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく」※！

おもに
エネルギー
になる

おもに
体調を
整える

おもに
体を
つくる



毎日、
7種類以上を目標に
摂取しましょう！

※「さあ、にぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。