

今回で第5号となるフレイル(虚弱状態) 予防リーフレット。第5号は生きていくために大切な“食べる”ことに注目し、食べることから始めるフレイル予防について、管理栄養士でいらっしゃる酪農学園大学の石井 智美教授にお話をうかがいました。



介護保険課
黒木保健師

○ 高齢者にとって「食べる」とは

「食べる」ことには、生きるために必要な栄養をとるだけではなく、「楽しいこと」「気分転換」など、いろいろな意味があります。今はコロナ禍で誰かと一緒に食事をとることが難しい状況ですが、「食べる」ことは「生きる」ことにつながるので、ご自身の食事、食べることについて考える機会にはいかがでしょうか。「食べることを楽しむ」と、笑顔も増え人生もますます豊かになります。

○ いろいろな食材を“楽しむ”、“私の食べ方”を見つける

「食事は栄養バランスが大切」とよく言われますね。「バランスの良い食事」と言われると、“あれも、これも食べなければ”と知らないうちにストレスとなり、長続きしません。食事に敏感になり過ぎないことも、実は、必要ですね。そこで少し発想を変え“からだ欲しているものを食べる”ことに着目してはいかがでしょうか。

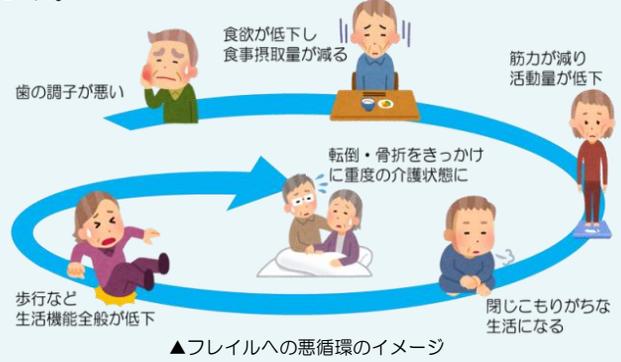
食事は毎日のことなので、1日の中でいろいろな種類の食品、料理を少量でも食べることを心掛けてみると、気が付かないうちに栄養バランスは良い状態になってきます。

日本人は、料理を注文するとき「私は、目玉焼きで」と誰かが言う「私も」と同じものを頼む傾向があります。しかし、海外では同じ目玉焼きでも「私は両面焼き」「私は半熟で」と火の通し方まで、自分の好みを伝える、こだわりをお持ちです。

“私の食べ方”を見つけることも、食の楽しみにつながります。

○ 食事を噛める状態を整える

8020運動(80歳でも自分の歯を20本以上保とう、という運動)のように、歯の状態がよいと、硬いものでもしっかりと食べることができ、よく噛むことは、脳の活性化にもつながります。約10年前に江別市で自立している高齢者の食事調査をしました。好きな食べ物の1位は「とんかつ」でした。健康に生活する上でよい口腔状態が大切です。



▲フレイルへの悪循環のイメージ



○ “食”からつながる

「人生最後に食べたいものはどんなものですか?」と質問すると、“あの人と一緒に食べた、あのうどん”“お母さんの作った肉じゃが”など、ご馳走ではなく、人生の記憶と共に懐かしい味が年代を問わずに出てきます。

食事の記憶は、人生の大切な伴走者でもあります。食事を通じた思い出や人とのつながりは記憶の深いところに残っています。

コロナ禍で、一緒に食事をとりにくい状況ですが、懐かしい食の記憶を辿り、懐かしい人に思いを馳せてはいかがでしょうか。

○ 食事を楽しんでフレイルも予防する

食事に興味が出てきましたら、思い出の味をご自身で再現してみたいはいかがでしょうか。

料理は繰り返し作ることで、お好みの味に到達します。ちょっと味付けを失敗しても、黙って食べてしまえば大丈夫。作った料理の記録をメモして、世界で唯一のご自分の「料理ノート」を作ってみませんか。パソコンではなく、あえて文字を書く、食材や調味料を確認し、料理の手順を考える、手と身体を同時に動かすことは、フレイル予防にもなり、おすすめです。

年齢、性別を問わず食事を楽しむことができるのはヒトであればこそ。これからの人生の最大の趣味、楽しみの1つに料理すること、食べることを加えて素敵な時間を過ごしましょう。



酪農学園大学
石井 智美 教授

みんなで実践！フレイル予防！！

栄養

食事を楽しむ事は元気の源！

いろいろな食材を、まんべんなく、楽しみましょう

バランスが自然に整いますよ

「まんべんなく食べる」 合い言葉

ま	ご	た	ち	に	は	や	さ	し	い	く
豆	(主 食) ご飯	たまご	(乳 製品) ちぢこ	に く	(海 藻) わかめ	や さい	さ かな	(きの こ) しいたけ	い も	く だもの

今日の食事はどれだけそろっているかな？



体力のベースは…まずエネルギーとたんぱく質！

- 主食** 【ご飯・パン・麺類】《糖質・エネルギー源》
- 主菜** 【魚・肉・卵・大豆製品】《たんぱく質》
- 副菜** 【野菜・海藻・きのこ】《ビタミン・ミネラル・食物繊維》



脱水予防にこまめな水分補給もお忘れなく！

運動後にコップ1杯の牛乳もオススメです。筋肉も喜ぶかも…



介護保険課 清水管理栄養士

食事のバランスと目安量がバッチリわかる別紙『お食事シート』(HPからダウンロード)も参考に。

ダウンロード→



フレイル予防川柳

夕食のお菜をつくり 幸福感

(上江別 ペンネーム:ヒマばあちゃんさん)

口腔

“歯がない”、“噛めない”、“むせる”と必要な栄養が十分にとれません。噛むことと栄養について一緒に考えてみましょう。



介護保険課 讀井歯科衛生士

《噛める人・噛めない人 栄養摂取はどう違う?》



咀嚼力や嚥下力の低下

噛む力や飲み込む力が低下すると、歯ごたえのある肉や繊維質の多い野菜などを避けるようになり、その結果、たんぱく質や食物繊維が不足してしまいます。

重要! 口腔機能を向上させましょう

おすすめ! マスクをしたままでできるお口の体操



出典：日本歯科衛生士会

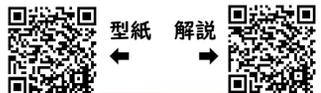
お口のトラブル

むし歯、入れ歯の不具合、歯の欠損などがあると、きちんと噛めず、やわらかい食品を好むようになり、その結果、糖質・菓子類が多くなります。

重要! 歯科を受診し、口の中を整えましょう

大人気!

元気アップサポーター考案 『健ロアップ柱』
食卓などの目に入るところに置き、健ロアップに取り組みましょう!
型紙、解説は市ホームページからダウンロード。



フレイル予防川柳

舌うんどう 見せてはいけない 皿なめり
(高砂町 ペンネーム:青汁 さん)

パタカラを 言えばおいしさ 2割増し
(野幌東町 ペンネーム:斉藤 さん)



暖かい日が増え、家庭菜園を始めたり、外出する機会も増えると思いますが、冬の間あまり運動ができず、体力が落ちてしまっていないか？
体力がなければ家庭菜園や外出を思う存分楽しめませんよね。体力をつけるには十分な栄養摂取と適度な運動が必要です。

今回はおすすめの運動方法や栄養摂取のタイミングなどをお話します。



濱和会江別病院
寺沢理学療法士

○おすすめの運動 ～ウォーキング～

○畑作業時の姿勢 ～腰痛予防～

正しい姿勢でのウォーキングは筋肉もつき、適度な運動になります。普段から姿勢を意識して歩きましょう！

家庭菜園やガーデニングの際に悪い姿勢で作業を続けると腰痛の原因となるので、負担のかからない姿勢で行う様子をしてみましょう。

視線は前に
(15m程先
を見る)

肘は軽く曲げて
後ろに引くように
意識

お腹に力を
入れるよう
に意識

上半身は
まっすぐ保つ

踵から地面を
踏み、つま先
で蹴りだす

呼吸は1・2歩目
は吸う、3・4歩目
は吐くようにする
とより酸素を多く
取り込めるように
なります。



腰を深く曲げて作業をすると腰痛の原因になりやすいです。

片足は正座、もう片
足は膝を立てること
で腰への負担を軽
減できます。



運動後45分以内の栄養摂取は筋力をアップさせるチャンス！

運動後のからだは栄養を吸収しやすい状態になっています。特に**運動後45分以内**はアミノ酸(筋肉を作る栄養素)の吸収率が高いので、45分以内に栄養摂取することで筋力がアップしやすいと言われています。

ちなみに、おすすめは牛乳です！分岐鎖アミノ酸の他、カルシウム等がとれるので一石二鳥です！

○適切な運動量とは

METs	日常生活	趣味	運動
1	・安静座位		
1~2	・食事 ・洗面	・裁縫 ・読書 ・テレビ鑑賞	・かなりゆっくり歩く (時速 1.6 km)
2~3	・調理 ・洗髪 ・着替え ・洗濯 ・モップ掛け	・ボーリング ・盆栽の手入れ ・ゴルフ(カート使用)	・ウォーキング (時速 3.2 km) ・ゆっくり階段を昇る
3~4	・シャワー ・炊事一般 ・布団を敷く ・掃除機を使う	・釣り ・バドミントン ・ゴルフ(バッグなし)	・ウォーキング (時速 4.8 km) ・サイクリング ・ラジオ体操 ・階段を昇る
4~5	・10 kgの荷物を 抱えて歩く ・草むしり ・床拭き ・入浴	・ダンス ・卓球 ・テニス ・ゴルフ ・キャッチボール	・ジョギング (時速 5.6 km)
5~6	・10 kgの荷物を 手をもって歩く	・溪流釣り ・アイススケート	・ジョギング (時速 6.5 km)
6~7	・雪かき	・フォークダンス ・スキー	・ランニング (時速 8.0 km)

左の表はそれぞれの運動を1時間行った場合、安静に座っている状態の何倍か(運動強度)を示したものです。

筋肉量を維持し、歩行能力の低下を防ぐには、3 METs以上の運動が必要です。3 METs以上で一番軽度の運動は、左の表だと、早歩き(時速4.8km)に相当します。特別な運動をしなくても、早歩きで脚の老化を防ぐことができます。

1日8000歩、早歩きで20分の運動を目標にしてみてください。これは骨粗鬆症や認知症、うつ病等の予防にも効果があると言われています。

左の表を参考に、雨の日は掃除などで身体を動かしてみましよう。運動を日常の家事で補うことができます。

身体を動かすと自然とお腹もすいてきます。たくさん食べてフレイルを予防しましょう！

(運動後45分以内の栄養摂取がおすすめです!)

江別市介護予防体操「元気アップ体操」
「E-リズム シニアのらくらくイス編」
のDVDを無料で配布中。
過去のフレイルちらしも合わせて配布中
問い合わせ：市役所介護保険課 TEL (011) 381-1067



市HPにて
動画公開中

散策時 車ナンバー 速・たしざん (高砂町 ペンネーム:青汁 さん)

車に気を
付けてね!



つながる

フレイル予防の3つの柱は「運動」「栄養（食・口腔機能）」「社会参加」です。“食事”をとおして、社会参加について一緒に考えてみましょう。



北海道理学療法士会監事
岡田しげひこ理学療法士

○ 「孤食」とフレイルのリスク

コロナ禍のため誰かと一緒に食事をする（共食）ことが減り、一人で食事をする（孤食）ことが増えてきていますね。実は、この孤食はフレイルと密接な関係があります。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢氏が発表した「高齢者と社会（オーラルフレイルを含む）」では、1日の中で少なくとも1回は共食の集団よりも、孤食の集団の方が、うつ傾向が約4倍と非常に高くなるといわれています。

また、「同居家族がいるにもかかわらず、いつも孤食である」高齢者は決して少なくなく、栄養やいろいろな食品をとることが減る、歩行速度等の身体能力や咀嚼力が低下することがわかりました。「独居」より「孤食」の方がフレイルのリスクは高くなります。

○ 食事をとおしてつながる

孤食の解決は、すぐには難しいかもしれませんが、感染対策をとり1日1回でも家族など誰かと一緒に食事をしたり、「おいしいね」と一緒にステキな時間を共有するよう心がけましょう。

また、一緒に食事をするのが難しくても、食事をとおしたつながりは生活の中でたくさんあります。買い物先の店での店員さんとの会話、家庭菜園をしている方なら野菜づくりの情報交換、作った料理を届けた時のやりとりなど、何気ない身近な交流も、実は大切なフレイル予防です。

食事をとおした“つながる”きっかけはたくさんあります。これをきっかけに“つながり”を持ちましょう。からだだけではなく、こころも元気になっていきますよ。



フレイル予防川柳

長電話
フレイル予防と 言い続け
(新栄台 ペンネーム:ぐでたま さん)

今日もまた
アハハと笑い 時過ぎて
(上江別 ペンネーム:古希 さん)

★川柳にチャレンジ★
元気でいるために取り組んでいることや目標を川柳で表現してみましょう！

◆フレイルについて詳しく聞きたいこと、心配ごとはお住まいの地域包括支援センターへ

地域包括支援センター 保健師

担当包括	お問合せ (営業時間)	担当地域
江別第一 地域包括支援センター	電話 389-4144 (月～土 8:45～17:15)	条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、対雁、いずみ野、高砂町、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山、
江別第二 地域包括支援センター	電話 389-5420 (月～金 8:30～17:30、 土 8:30～12:30)	上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町
野幌第一 地域包括支援センター	電話 381-2940 (月～土 9:00～17:40)	野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町
大麻第一 地域包括支援センター	電話 388-5100 (月～金 8:30～17:00、 土 8:30～12:30)	文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町