

# 栄養・運動・社会参加でフレイルを予防しよう

☎高齢者支援課 ☎724・2146

## いまから始めよう「Eトレ」

### 1. 食べたものを思い出してみる

昨日食べた食事(朝食・昼食・間食・夕食)を思い出して、メニューを書き出してみましょう。



### 2. 食べた食品群の数を数える

1日で食べた食事、1面に掲載した「10の食品群」をいくつ食べたか数えてみましょう。同じ食品群の食品を複数食べた場合は1点と数えます。

1週間続けてみると、よく食べている食品群とそうでない食品群が分かります。毎日7点以上を食べることを目標に続けていきましょう。

## どんないいことがあるの？

東京都健康長寿医療センター研究所によると、65歳以上を対象とした調査では、「10の食品群」の中からなるべく多くの食品群を取っている人ほど、身体機能が高く、全身や手足の筋肉量も多い傾向がみられました。

少量ずつであっても、さまざまな食品から栄養素を取り、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

## 実践方法を動画で紹介しています



各高齢者支援センターでは、地域で「町トレ」や趣味活動などを行っている高齢者の自主グループに動画のDVDを無償で配布しています。

動画はYouTube「町田市公式動画チャンネル」(上記二次元コード)でもご覧いただけます。



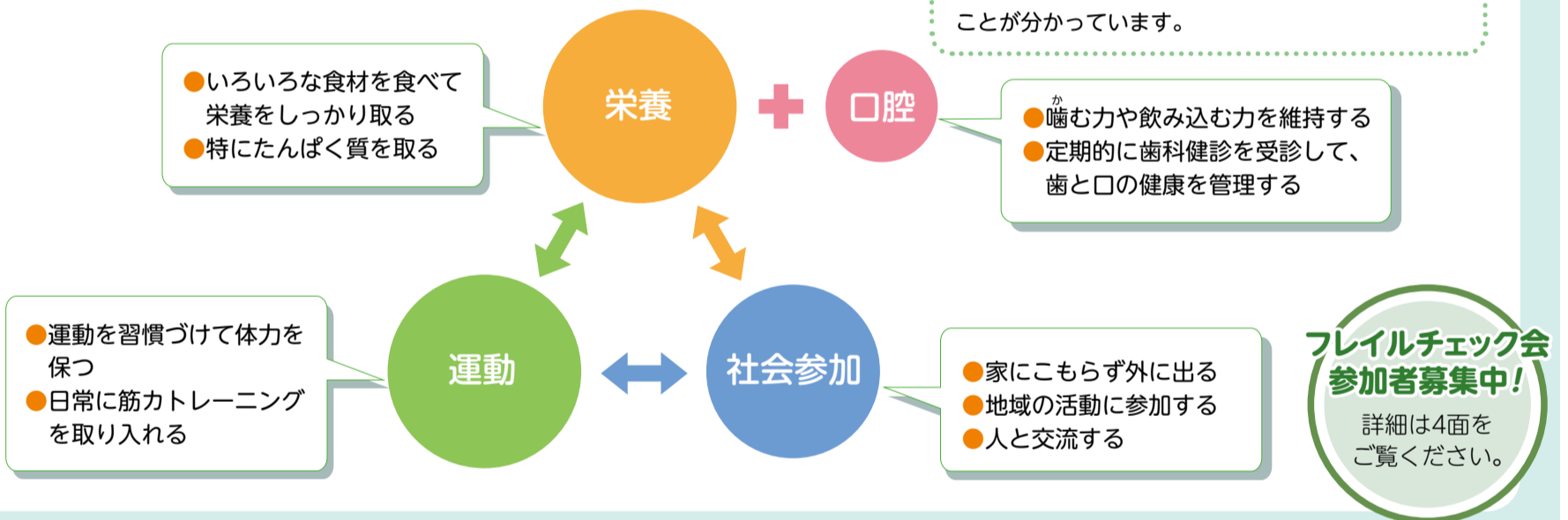
牛乳を足したら  
“7点”になるね!

## ? フレイルとは

病気や老化等による影響で、心身の活力(筋力や認知機能等)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態のことです。

健康で長生きするために、栄養・運動・社会参加の3つの柱と、口腔の健康維持を組み合わせることで、フレイル予防や介護予防への効果が高まることが分かっています。

## フレイル予防のために大切な「3プラス1」の視点



**フレイルチェック会 参加者募集中!**  
詳細は4面をご覧ください。

## 一緒に取り組もう!

### 「町トレ」 「口トレ」



#### 町トレ (町田を元気にするトレーニング)

地域にお住まいの皆さんで介護予防に取り組むための町田市オリジナルのトレーニングです。体力に自信のある方も少し自信がない方も、どなたでも1回約30分で取り組むことができます。

詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

☎高齢者支援課 ☎724・2146



#### 口トレ (まちだお口を元気にするトレーニング)

オーラルフレイル(口の機能が低下している状態)による食事の偏りなどは、身体の機能低下にも大きな影響を与えます。市HPでは、健康な状態を維持するために口の周りの筋肉を鍛える体操などを動画で紹介しています。

詳細はお問い合わせください。

☎保健予防課 ☎725・5437



## 仲間と一緒に取り組もう

運動や健康的な食事など、フレイル予防のための取り組みは、ひとりで実践するよりも、誰かと一緒に実践することで活動量や精神的な健康度がさらに高まります。地域の自主グループに参加し、町トレや口トレに取り組むとともに、昨日食べた食事について話題にしたり、食生活への工夫について情報交換をしてみましょう。

地域の自主グループの詳細は、高齢者支援課(☎724・2146)またはお近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

昨日何食べた？

