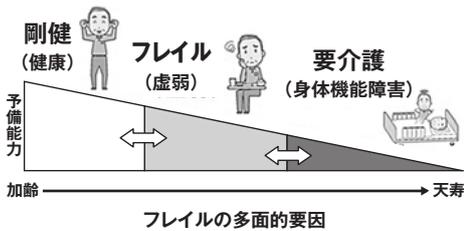




フレイルを予防して、健康寿命を延ばそう！

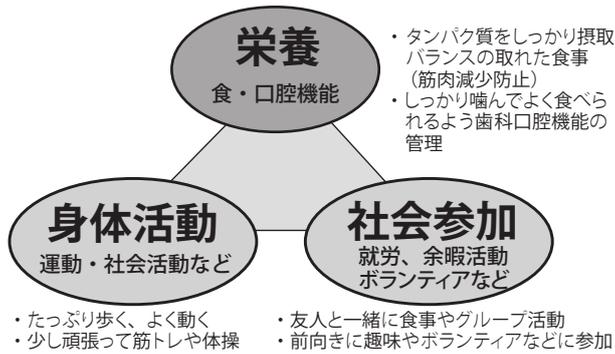
最近「フレイル」という言葉を耳にしませんか？フレイルとは、高齢になって筋力や活力が衰えている（低下している）状態のことです。「フレイル」は Frailty（虚弱）を元にした造語で、日本老年医学会が2014年5月に提唱しました。

フレイルとは？



- ①身体的 ②心理的 ③社会的

フレイル予防には「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つのバランスが重要！



基本チェックリストを使って今の自分の状態を知ろう

基本チェックリストは、25項目の質問から、運動機能や口腔機能、認知機能の低下、低栄養状態などに該当していないかをチェックするものです。すこやか健診や特定健診を受診した際に、65歳以上の全員に記入していただいています。下表は基本チェックリストの一部で、運動機能の低下を確認する質問です。3点以上の場合には、フレイル

基本チェックリスト〈運動機能低下をみる項目を抜粋〉

質問項目	回答	得点
6 階段を手すりや壁をつたわずに上がっていますか	0 はい 1 いいえ	
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい 1 いいえ	
8 15分間くらい続けて歩いていますか	0 はい 1 いいえ	
9 この1年間に転んだことがありますか	1 はい 0 いいえ	
10 転倒に対する不安は大きいですか	1 はい 0 いいえ	

フレイル予備群”かもしれない。該当される人には、30年度から始まる介護予防事業『フレイル予防教室』をご紹介します。

身体や気持ちに弱さを感じている人、もの忘れが気になる人は、地域包括支援センター（☎67・0008）までご相談ください。

基本チェックリストをチェックしたい人は、地域包括支援センターまたは、最寄りの振興事務所へお尋ねください。

つくってみ！ たべてみ！



郡上市食生活改善推進員協議会 高鷲支部(こぶし会)

～あの味 この味 うす味で～

健康づくりは減塩から

☑料理を作る時、牛乳を使うとコクが出て、牛乳の苦手な人でも美味しくいただけます。カルシウムいっぱい、塩分は少な目とうれしい一品です。

1枚分：エネルギー 94kcal、塩分相当量 0.7g

◎ 大根干しのミルク煮◎

- 切干大根.....40g
- にんじん.....20g
- しいたけ.....2個
- 生ちくわ.....2本(60g)
- さやえんどう.....20g
- サラダ油.....小さじ1
- 牛乳.....2カップ(400ml)
- だしの素.....小さじ1
- しょう油.....小さじ1

《つくり方》

- 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- にんじん、しいたけはせん切り、さやえんどう、ちくわは斜め薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、①②を入れて炒める。
- 牛乳、だしの素、しょう油を加え水分がなくなるまで煮つめ、器に盛る。

