

転倒・骨折につながる低栄養・フレイル予防の栄養!

『最近半年間で』このような変化はありませんか?

- 「体重が減ってきた」「食欲がない」「固いものが食べづらくなった」
- 「フラつくことが多くなった」「買物など外出がおっくうになった」



これらは、フレイル兆候の現れかも?

フレイルとは?・加齢にともない筋力や活動が低下している状態をいいます。
65歳からは、フレイル予防を意識した生活習慣を取り入れましょう。フレイルは予防できます!

予防ポイント①

食事はバランス良く!

(特にたんぱく質)



予防ポイント②

規則正しい食事

(活動・食欲がUP!)



予防ポイント③

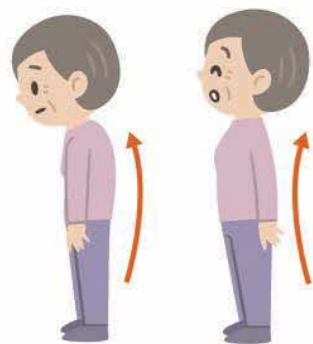
一緒に食事

(人とのつながり)



～食事から健康な体を! 予防ポイントで転倒骨折予防の道～

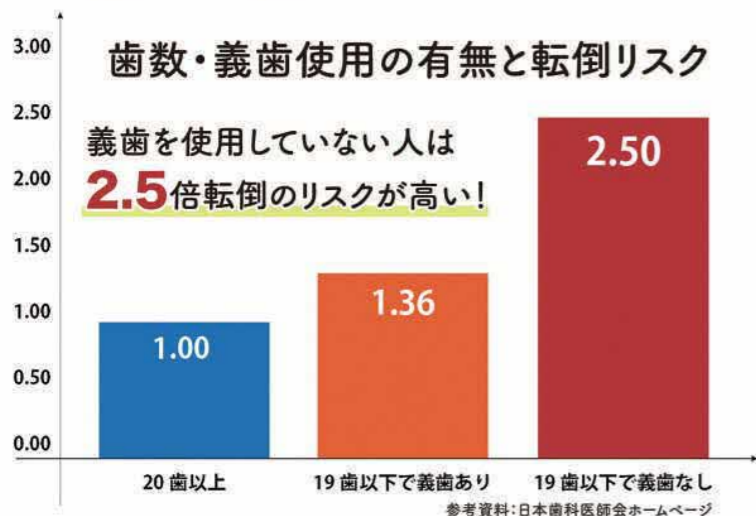
歯数・義歯使用の有無と転倒リスク



歯の喪失により
あごの位置が悪くなり、
体のバランスが乱れます。



その結果・・・身体全体
がアンバランスになり
転倒しやすくなります。



むし歯や歯周病で
歯を失わないためには・・・



定期的な歯科受診と、
自宅でセルフケアを行い
義歯などを入れて噛める
口にしましょう!!

自分でもできることを できることから!

目標
到タツ!

運動手帖

-転倒・骨折予防編-

いつまでもいきいきした生活を送るために知っておきたいこと

【使いかた】

- この手帖に記載している運動や、その他の運動などのいずれかを1日のうちに実施(または到タツ!)できたら、下にある枠を数字の順に1つ塗りつぶしてください。
- あわせて食事の栄養や口腔ケアについても意識してみてください。
- 運動を続けてすべて塗りつぶすと、今年の干支にちなんだ絵が完成します。ご友人なども誘って、みんなでやってみましょう!



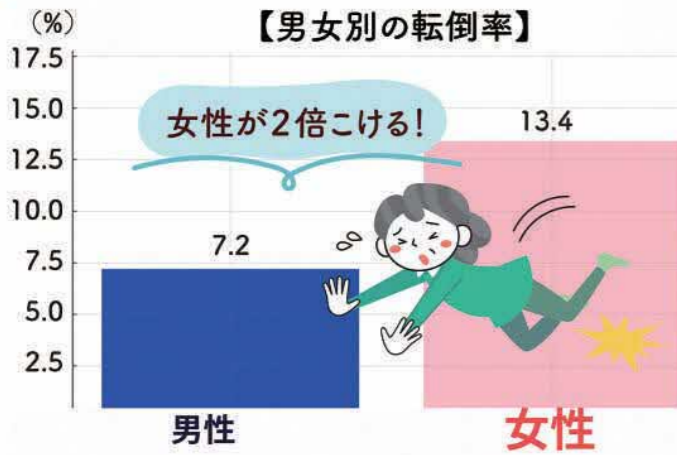
元気のコツを知って転倒を予防しましょう！

3秒間に1人が転んでいる事実

転倒予防は、理学療法士がお教えます！

3秒 3秒間に1人が転倒！

60秒 1分間に1人が骨折！



平成17年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果（全体版）より参照

平成17年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果（全体版）より参照

家族や身の回りの人は大丈夫？

①はじめに身体面のチェック

- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが出来ない。
- 1kmぐらいを続けて歩くことができない。
- 片足で立ったまま靴下を履くことが出来ない。
- 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることが出来ない。

やってみよう！
転倒リスク
チェック！

★一つでも✓がある時は要注意です。
次頁の予防策を参考に早めに改善しましょう。

②お部屋の危険△チェック



③転倒予防チェック



自宅でできる筋力アップ運動

～転倒予防編～

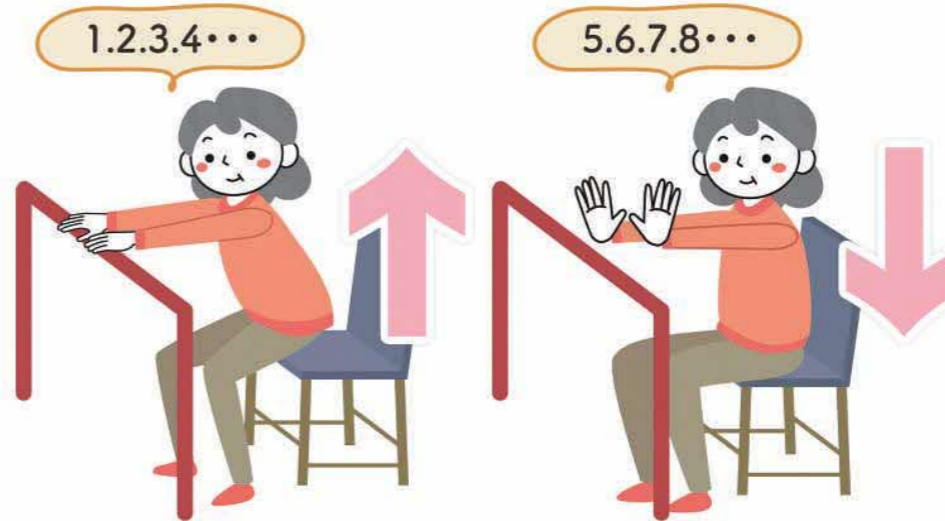
（運動する際の注意点）

1. 軽いストレッチで事前からからだをほぐしましょう。（いきなり強い運動はケガのもと）
2. からだに痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときは無理せず休みましょう。
3. 安全第一！手すりやテーブルを握りながら行いましょう。



筋力アップのためにやっておきたい「2つの運動」

①椅子からの立ち上がり運動（1セット10～15回×2セット）



Point

8秒かけてゆっくり立ち座りしてください

Point

ひざの先がつま先から出ないように気をつけて！

2つの運動の効果

運動を続けることで、太ももの前やお尻の横の筋肉が強くなると...

バランスUPや姿勢の改善
腰痛や膝痛の軽減・予防

さらにコツコツ元気になりたい方は動画の運動を！

②片脚立ち運動（1セット60秒）



Point

数を数えましょう！

Point

お腹を凹ませて！

Point

膝を伸ばしましょう！

朝・昼・夜2～3回行いましょう！

YouTube

（ユーチューブ）

いきいき百歳体操動画
（熊本県バージョン）

