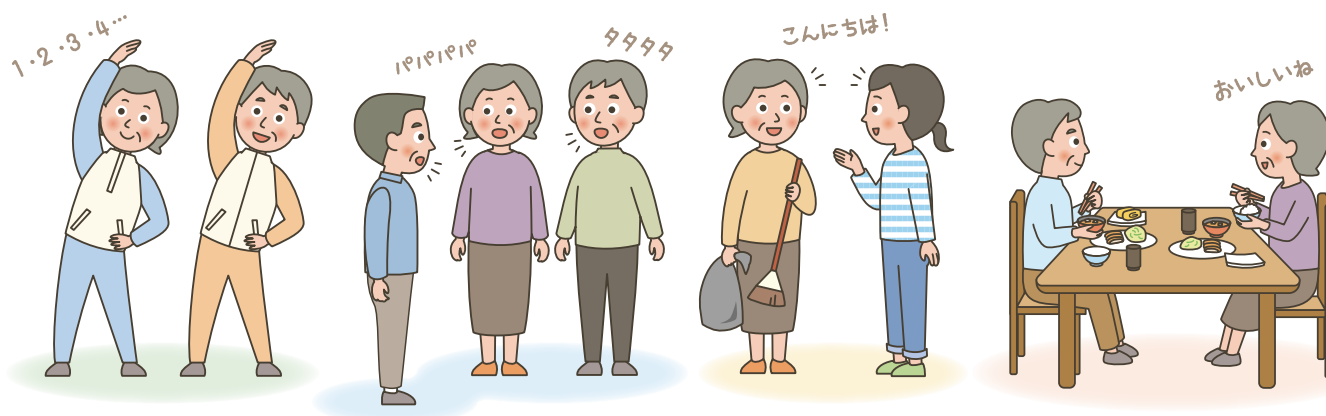


ヨコハマ版 地域で取り組む!

フレー!
フレー!

フレイル予防 応援ガイドブック



フレイル予防に取り組もう!



運動〈動く〉

動き続けていくためのからだづくり



口腔〈お口の働き〉

噛む力・飲み込む力を保つ



社会参加〈つながる〉

外出・交流・参加で人や地域とつながる



栄養〈食べる〉

まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

フレイルを知ろう



INDEX

P.05 フレイルって何?

P.06 フレイル予防

フレイル予防4つの柱

P.07 運動について

P.09 口腔(お口の働き)について

P.11 栄養について

P.13 社会参加について

| 第2章 |

ちょい足ししてみよう



INDEX

P.17 いつもの活動にフレイル予防を
ちょい足ししてみよう

P.18 いつもの活動に何を足す？

P.19 口腔・栄養を“ちょい足し”しよう

P.20 運動を“ちょい足し”しよう

| 第3章 |

ちょい足しメニュー



INDEX

P.23 フレイル予防を伝えよう

P.34 運動プログラム ～ハマトレ～

P.45 口腔プログラム

P.52 栄養プログラム

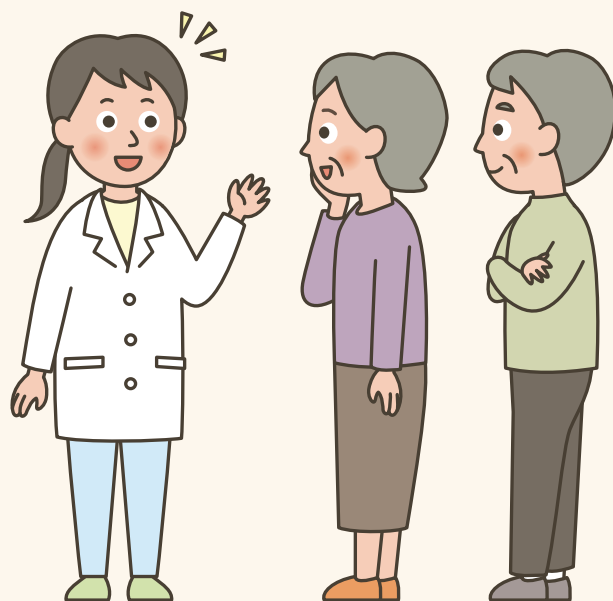
P.58 よくある Q&A

P.66 参考資料

P.70 資料のダウンロード

| 第 1 章 |

フレイルを知ろう



フレイルって何？

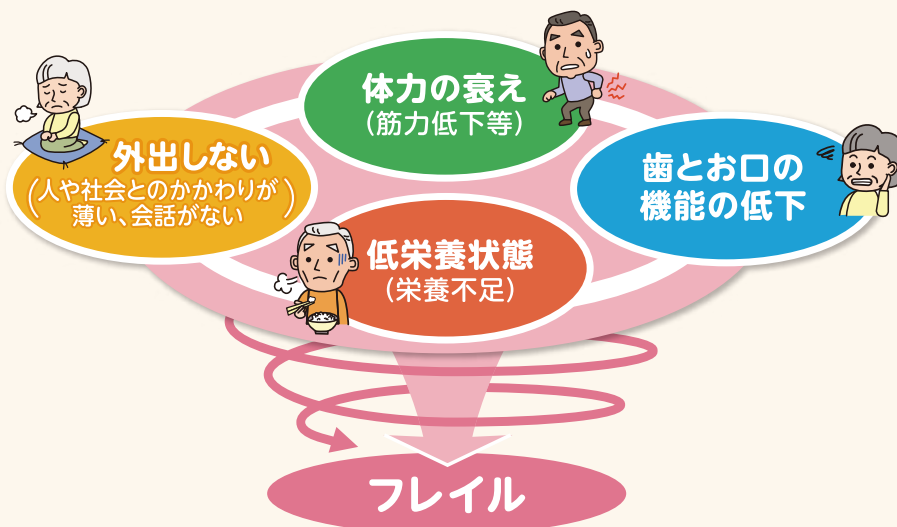
フレイルとは

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



フレイルの始まりは日頃の小さな変化から

フレイルは日頃の小さな変化から始まり、からだ・こころ・認知機能・社会生活面(外出、人や社会とのつながり)など、多面的な要素が相互に影響し、フレイルに至ります。そのため、日頃の小さな変化を見逃さないことが大切です。



フレイル予防

フレイル予防4つの柱

「運動・口腔(お口の働き)・栄養・社会参加」に一体的に取り組むことが大切です。



運動

動く

動き続けていくための
からだづくり

健康を維持するためには、
現在の体力、骨や筋力を維持



口腔

お口の働き

噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる
オーラルフレイル(お口の機能
の衰え)の予防



社会参加

つながる

外出・交流・参加で
人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持する
ために人とつながること、
地域社会に参加



栄養

食べる

まんべんなく、しっかり食べて
健康なからだづくり

全身の衰えにつながる可能性の
あるやせや栄養状態の低下
(低栄養)を予防

動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。特に横浜市において要支援の認定理由の上位を占める、ロコモを予防しましょう。

ロコモを予防しよう!

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

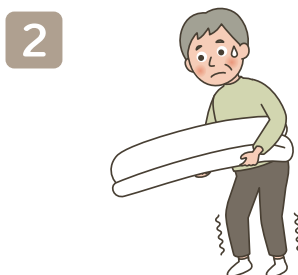
あなたは
大丈夫?

7つの「ロコモチェック」をしてみましょう!

※無理に試して、転んだりしないように注意してください



1 家の中で
つまずいたり滑ったりする



2 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



3 片脚立ちで
靴下がはけない



4 15分くらい続けて
歩けない



5 2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



6 階段を上るのに
手すりが必要である



7 横断歩道を
青信号で
渡りきれない

1つでも当てはまれば
運動器が衰えてるサイン。

ロコモの心配があります。腰や関節の痛みがある
場合は医師の診察を受けてから行いましょう。

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ!」より

体力を保持・向上させる運動量の目安

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。

散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう！

歩行運動

足腰の強化や疲れにくい身体のために

散歩・ウォーキングなど週に**150分以上**（1日平均20分程度）

ポイント 10分歩くと約1000歩です。

まずは10分間の散歩・ウォーキングからはじめてみましょう。

● 歩数計を持っている人 ⇨ 1日の目標合計歩数

65～74歳 7000歩以上 **75歳以上** 5000歩以上



筋力運動

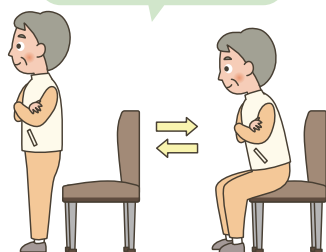
骨や筋肉の維持のために

スクワット・かかと上げなど週に**2日以上**

椅子スクワット

太ももの筋力強化、
ひざ痛予防に

手を使わずに
椅子からの
立ち座りを
ゆっくり繰り返します。



目安は10～20回

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎの
むくみ改善と筋力アップ

かかとを左右同時に
ゆっくりと上げて
下ろします。



上げ下ろし
ワンセットで
10～20回

体操・ストレッチ

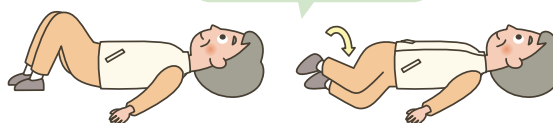
関節痛の予防・緩和のために

体操・ストレッチを

週に**2日以上**（1日10分でもOK!）

腰痛予防体操の定番！

1. あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
2. 両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
3. 目安は、10～20往復。動作も呼吸もゆっくりおこなうのがポイント！



目安は10～20回

おすすめ

ハマトレ（体験編）

横浜市歌に合わせて、気軽にできる

ハマトレ（体験編）にチャレンジ！ 詳しくはP37へ



フレイル予防4つの柱 口腔(お口の働き)について

噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある

オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切です。

オーラルフレイルとは？

加齢とともに起こるお口の機能低下のことで、その始まりはささいな衰えです。

当てはまるものはありますか？



☐ むせる・食べこぼす



☐ 食欲がない
少ししか食べられない



☐ 柔らかいもの
ばかり食べる



☐ 滑舌が悪い
舌が回らない



☐ お口が渇く
ニオイが気になる



☐ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



●健康
●元気

口に関する
「ささいな衰え」が
積み重なると…



●オーラルフレイル
●フレイル
●病気

参考：「オーラルフレイルQ&A」著書 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕 / 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

噛む力

飲み込む力

滑舌

を鍛えて、

オーラルフレイルを予防しましょう！

オーラルフレイルは、全身の健康にも影響が… オーラルフレイルを予防するために！

予防①

- 毎日の歯みがきや歯科医院での定期的な
歯とお口の健康チェックが大切です。

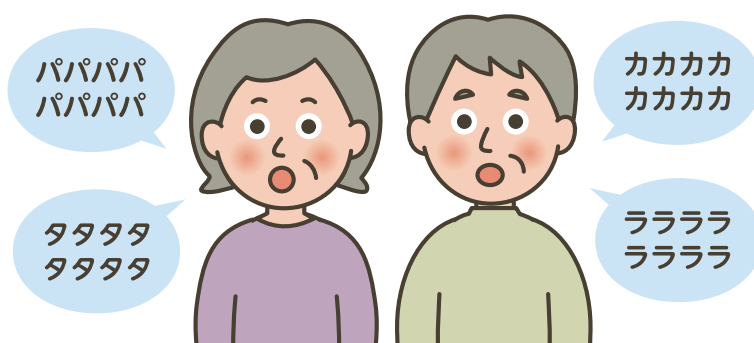
歯科医院は症状が出てから行くのではなく、定期的に受診しましょう。
かかりつけ歯科医を持つことで、あなたのお口の健康状態や治療の経過を把握し、適切なアドバイスを受けることができます。

予防②

- お口の体操で噛む力・飲み込む力を保ちましょう！

パタカラ体操（お口の体操）

パタカラ体操で、お口の周りや舌の筋力の低下を予防します！



1. **「パ」**…唇をはじくように
2. **「タ」**…舌先を上の前歯の裏につけるように
3. **「カ」**…舌の奥を上顎の奥につけるように
4. **「ラ」**…舌をまるめるように

各発音×8回を2セット行う

お口の体操の詳細はP45「**口腔プログラム**」も参照

フレイル予防4つの柱 栄養について

まんべんなくしっかり食べて 健康なからだづくり

「年をとったら粗食でいい」は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

覚えよう！毎日食べたい10食品群

「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。

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上※が目標です。

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより



食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量でも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

さかな 干物や加工品 いか、えび、かにも	あぶら 加工品、パンにバター ドレッシングなど	にく ウインナーやベーコン などの加工品も	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	野菜 緑黄色野菜を たっぷりと
海藻 のりやひじきなど 乾物も	いも ふかして おやつ代わりに	たまご うずらの卵 なども	大豆製品 豆腐や 油揚げなど	くだもの 朝食や、デザートに ドライフルーツも

まずは毎日少しずつでも食べる習慣を。 たんぱく質を毎日食べる!!

合計点が3点以下の人に気にしてほしい食品が

たんぱく質を多く含む **肉や魚介類** など。

「お肉はコレステロールが…」と控える人もいるかもしれませんが、

お肉には **老化の防止や筋肉の維持を助ける栄養素** が豊富に含まれています。

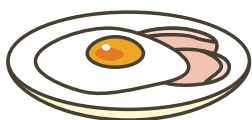
お肉が苦手な人は魚でも大丈夫。毎日の食事に少しずつ加えてみましょう。

お手軽! たんぱく質アップ術

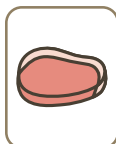
朝

目玉焼きにハムを加えて
ハムエッグ

+2点



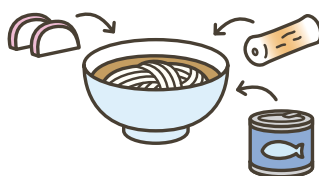
たまご **に**く



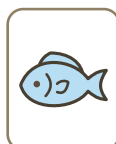
昼

うどんに鯖缶やちくわ、
かまぼこをのせて

+1点



さかな



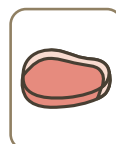
夕

肉団子や鶏肉で
具たくさん汁に

+2点



やさい **に**く



POINT

- 電子レンジでの調理や配食サービス、保存食品等 **便利なものも活用** しましょう。
- 高齢者は脱水になりやすいため、**水分補給も忘れず**にしましょう。

※病気などにより、食事や水分摂取などに制限のある方は、必ず主治医と相談してください。



フレイル予防4つの柱 社会参加について

外出・交流・参加で人や地域とつながる

健康長寿のもう一つの秘訣は「社会参加」

人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。

「社会参加」していますか？

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン

小まめに
外出しよう

1日1回以上



閉じこもりを防ぐため

小さな用事を
うまく組み合わせて、
毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと
交流しよう

週に1回以上



孤立しないため

友人・知人や
ご近所の人などとの
交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある
活動に参加しよう

月に1回以上



活力のある生活のため

元気のためには、
楽しくてやりがいのある
活動が大事。

困ったときに支え合うことのできる、
身近な人とのつながりも大切にしま
しょう。

特に、このような活動において、
リーダー的役割を担う人ほど
フレイル予防の効果が高まります。

地域みんなで取り組もう！フレイル予防

“運動、栄養、社会参加が大事なのはわかるけど、ひとりではなかなか続かない”のが健康づくり。これまでの調査では、運動でも食事でも、1人で実践するよりも、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くなることがわかりました。

趣味や体操等の活動、茶話会など、みんなで集う機会に、フレイル予防の要素を“ちょい足し”して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

創作・趣味活動



健康体操



茶話会



個人での取り組み

- 個人だけではなかなか続かない（限界がある）。
- 健康に関心がないと実践できない。



地域ぐるみでの取り組み

- みんなと一緒になら押す力が強くなり、楽に取り組める！
- 健康に関心がなくても実践できる。
- 困り事も支え合える。

地域の助力＝地域ぐるみ

家族・住民
行政・企業

個人の努力

健康づくり
フレイル予防
＋
支え合い



みんなも後押しして
くれるから楽チン！

memo

| 第2章 |

ちょい足ししてみよう



ちょっとした工夫で効果と楽しさをアップ！
いつもの活動にフレイル予防を
ちょい足ししてみよう

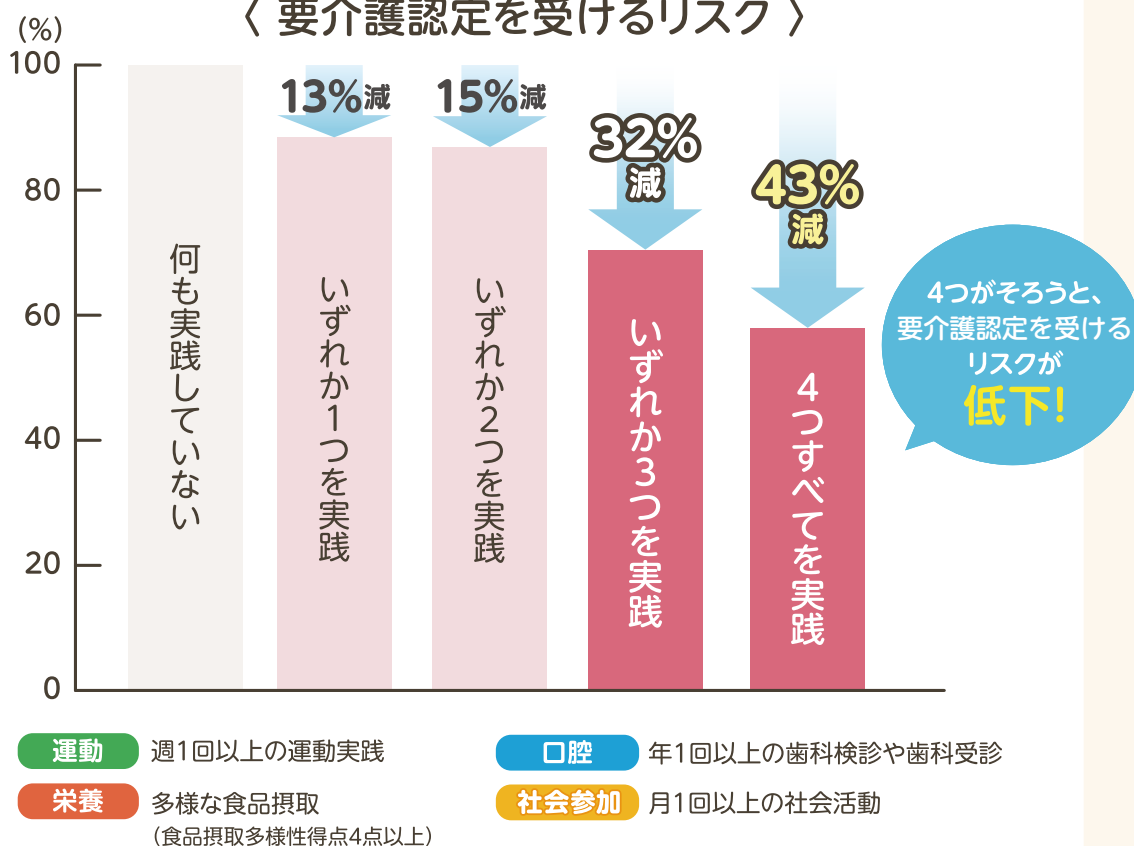


運動 口腔 栄養 社会参加

4つがそろくと、
フレイル予防効果はより高まる

運動・口腔・栄養・社会参加のうち、どれか1つだけ実践するよりも、複数実践することで、フレイル予防や介護予防効果が高まることがわかりました。みなさんの活動でも、足りない要素を“ちょい足し”してみませんか？

〈 要介護認定を受けるリスク 〉



「養父市健康調査2022」より

“ちょい足し”のアイデア いつもの活動に何を足す？

みなさんは、普段どんな活動に参加していますか？

5分や10分など、ちょっとした空き時間にできるのが、“ちょい足し”のいいところ。いつもの活動に合わせて、気軽に無理なくやってみましょう。

〈 運動・食や栄養・社会参加、それぞれに含まれる要素 〉

運 動

〈 例 〉

- 運動・体操教室
- 公園体操
- ラジオ体操
- ウォーキング
など



ちょい
足し!

P.19

口腔

栄養

食や栄養

〈 例 〉

- 料理教室
- こども食堂
- 茶話会
- 食育活動
など



ちょい
足し!

P.20

運動

社会参加

〈 例 〉

- 趣味活動
- 合唱
- 認知症カフェ
- 読み聞かせ
など



ちょい
足し!

P.19

口腔

栄養

または P.20

運動

新 規

通いの場を新たに立ち上げる場合。

- どんな内容がよいか
検討している
- 介護予防に
つながる
内容にしたい
など



ちょい足しメニューを
組み合わせてみよう

口腔・栄養を“ちょい足し”しよう

ステップ① 何を“ちょい足し”する？

P45～のプログラムを参考に！

口腔・栄養の“ちょい足し”例

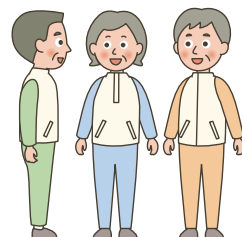
体操教室に「食べポチェック」

毎回の
習慣にしよう！

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	口の数 (点)
例	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	7点
1日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
2日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
3日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
4日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
5日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
6日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
7日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点

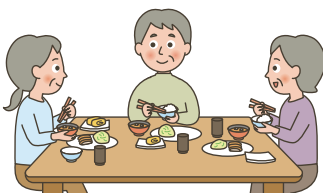
ラジオ体操後に口腔体操

お口回りの
筋力もアップ！



ウォーキング帰りに会食会

「さあ
にぎやかに
いただく」を
意識して



サロンや認知症カフェで お口の健康クイズ

口腔機能向上
ゲームもセットで
やってみよう！

Q&A

ステップ② いつ、どのように“ちょい足し”する？

例 体操教室に
「食べポチェック」を
“ちょい足し”する場合

おすすめ！

ここで“ちょい足し”してみよう

休憩時や体操終了時でもOK！

教室の始めに、1週間の食事内容を
みんなで振り返ってみよう！

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	口の数 (点)
例	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	7点
1日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
2日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
3日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
4日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
5日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
6日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点
7日目	魚	卵	肉	野菜	果物	豆	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	点

食べポチェック表での
食習慣チェック(P46・47参照)

〈 一般的な
体操教室の流れ 〉



運動を“ちょい足し”しよう

ステップ① 何を“ちょい足し”する？

P34～のプログラムを参考に!

運動の“ちょい足し”例

料理教室や茶話会に
ストレッチ・筋力運動

筋力運動と栄養
補給のセットで
効果アップ!



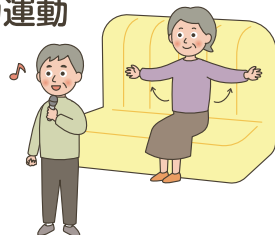
趣味活動の合間に
ストレッチ・筋力運動

リフレッシュして
集中力も持続!



カラオケの待ち時間に
ストレッチ・筋力運動

体を動かすと
発声もよくなる!



会議の前にゲーム体操

意見が言いやすい雰囲気にな
良いアイデアが
出るかも?



ステップ② いつ、どのように“ちょい足し”する？

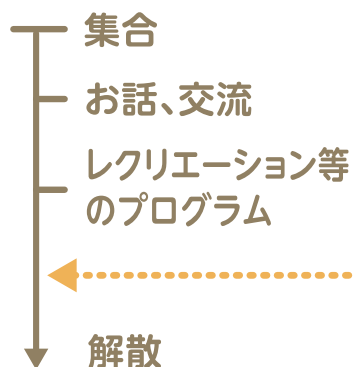
例 茶話会に
ストレッチ・筋力運動を
“ちょい足し”する場合

おすすめ!

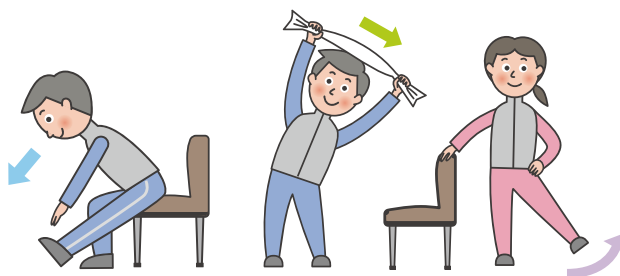
ここで“ちょい足し”してみよう

レクリエーション等のプログラムとして、
P37・38のハマトレもおすすめ!

〈 茶話会の
プログラム例 〉



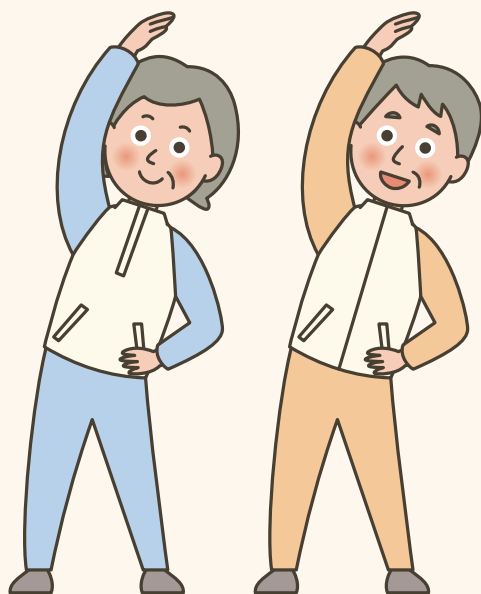
ストレッチ・筋力運動から、
いくつか選んでやってみよう!



memo

| 第3章 |

ちょい足しメニュー



次のページにあるフレイル予防リーフレットで取り組み方を学び、
運動プログラム(ハマトレ)や口腔プログラム、栄養プログラムを
日常生活にちょい足ししていきましょう。

フレイル予防を伝えよう

まずはフレイルについて学び、周りの人にも伝えていきましょう。

準備するもの

- 横浜市版フレイル予防リーフレット
二次元バーコードよりダウンロードしてください▶



または



健康寿命の延伸をめざして、**フレイル予防**に取り組んでいきましょう。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、健康寿命[※]を延ばすことが大切です。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。

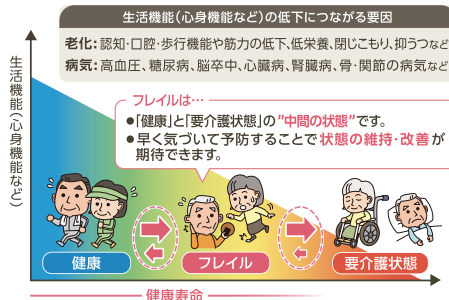


フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

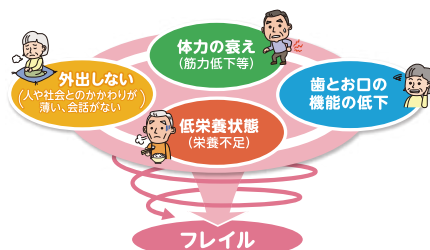
⚠ 気をつけて! 実は、あなたも隠れフレイルかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、
●フレイル予備群 37.8%
●フレイル 17.0%
(出典:健康とくらしの調査2022年)



フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



フレイル予防

小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱:運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です!



小さな変化に気づくためにも、「日々の暮らしぶり フレイルチェック」をしてみましょう。

※「フレールフレイル! フレイル予防!」は横浜市のフレイル予防推進の、「GoGo健康!」は横浜市の介護予防の取組の愛称です。

横浜市版フレイル予防リーフレットの構成

横浜市版フレイル予防リーフレットは、

①フレイルについて知り → ②フレイルに気づき → ③フレイル予防に取り組む

という「知る・気づく・行動する」の3つの段階で構成されています。

皆さんがこのリーフレットを使用してフレイル予防を伝えるときは

この流れで伝えてみましょう。

〈表面〉

〈裏面〉

〈中面〉



●リーフレットの説明の流れ

①はじめに、リーフレット〈表面〉で、フレイルについて説明します。

②次に、リーフレット〈裏面〉で、ご自身の健康状態(フレイル状態)の小さな変化に気づくためにも、「日々の暮らしがフレイルチェック」をしてみましょう。

③フレイルチェックをして、1つでもあてはまる項目があれば、リーフレット〈中面〉の、『今日から取り組むフレイル予防4つの柱「運動・口腔(お口のケア)・栄養・社会参加」』と、『3つの取組「こころの健康、認知機能、健康と医療」』を確認し、日々の生活の中で、フレイル予防に取り組んでいくことを伝えていきましょう。

また、フレイル予防について、もっとしっかり学びたい方には、フレイル予防の取組を続けていくための、学びの場や仲間と一緒に続けていく地域活動の場も紹介してください。

そして、もっと詳しくフレイル予防について知りたい方には、

横浜市のホームページ「元気なうちから介護予防」も紹介してください。

伝えてみよう!

各ページで伝えるポイント

1 フレイルについて知る

〈表面の伝えるポイント〉

- 健康寿命を延ばすためには、フレイル予防に取り組みましょう
- フレイルとは?
- 気をつけて、実は、あなたも隠れフレイルかも?
- フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から
- フレイル予防「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」

2 フレイルについて気づく

〈裏面の伝えるポイント〉

- 日々の暮らしぶりを振り返り、
小さな変化や気になる項目がないかを確認しましょう

日々の暮らしぶり フレイルチェック

- 7つの要素
- 運動 ●口腔 ●栄養 ●社会参加
 - こころの健康 ●認知機能 ●健康と医療

- ➔1つでも気になる項目があれば、
中面〈4つの柱+3つの取組〉を確認しよう!

3 フレイル予防に取り組む・行動する

〈中面の伝えるポイント〉

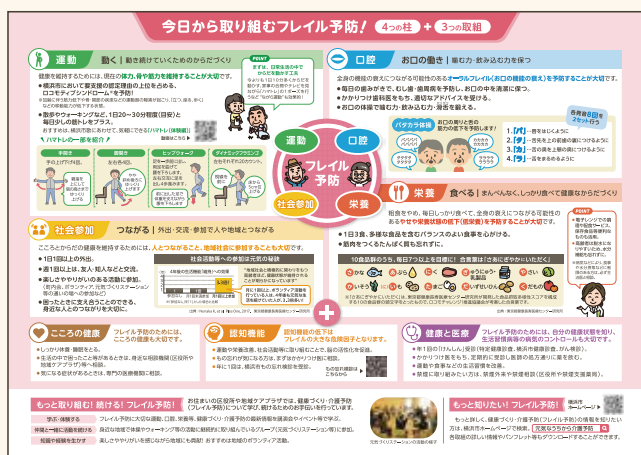
- 今日から取り組むフレイル予防

〈4つの柱+3つの取組〉

4つの柱 運動/口腔/栄養/社会参加

3つの取組 こころの健康/認知機能/健康と医療

- 健康づくり・介護予防の事業や
地域の活動を紹介
- 横浜市ホームページの紹介



ここからは、皆さんが
フレイル予防についての
「伝え方」を説明します。

伝えるポイント

の
文章を使って、
「フレイル予防」を
伝えてみましょう!

リーフレットの図を
指し示しながら
説明しましょう



伝えるポイント

まずは、リーフレット〈表面〉をご覧ください。



三角形の図を
指し示しながら
説明しましょう



みなさんは、フレイルという言葉は知っていますか?

フレイルとは、高齢期に、からだところの機能(はたらき)が低下し、
将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



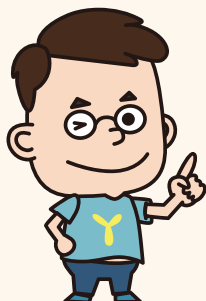
吹き出しを
指し示しながら
説明しましょう



フレイルは、

- 「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”です。
フレイルを予防することは要介護の先送りにつながります。
- フレイルに、早く気づいて予防をすることで、
状態の維持・改善が期待できます。

次は〈裏面〉で
日々の暮らしぶり
フレイルチェックを
してみましょう



日々の暮らしぶり フレイルチェック ☐ 実施日 年 月 日

フレイルは、小さな変化から始まり、そこから速激的に進行する可能性があります。
まずは、各項目をチェックし、1つでも当てはまる項目があれば、
【2】「ちょい足し」メニュー(裏面P.42)の該当メニューを相談しましょう。

項目	このチェック結果	中面
●あなたの現在の健康状態はいかがですか	☐ あまりよくない ☐ やや不満 ☐ 不満	☐ 健康と医療へ
●毎日の生活に満足していますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ こころの健康へ
●1日3食きちんと食べていますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 栄養へ
●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	☐ はい ☐ いいえ	☐ 口腔へ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 健康と医療へ
●6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 栄養へ
●以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 運動へ
●この1年間に転んだことがありますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 健康と医療へ
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 認知機能へ
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 健康と医療へ
●今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 健康と医療へ
●あなたたばこを吸いますか	☐ 吸っている ☐ 吸っていない	☐ 健康と医療へ
●週に1回以上は外出していますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 社会参加へ
●ふだんから家族や友人と付き合っていますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 健康と医療へ
●体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 健康と医療へ
●該当する病気はありますか(糖尿病、心不全、心筋梗塞、 狭心症、脳出血、脳梗塞、動脈硬化症)	☐ はい ☐ いいえ	☐ 口腔へ
●過去1年間に歯科を受診しましたか	☐ はい ☐ いいえ	☐ 栄養へ

※BMIが20以下ですか
※BMI(Body Mass Index)は体格を表す指標です。
BMI=(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

お問い合わせ先
あなたの住んでいる市町村の保健課または保健事業推進センター(電話・メール・窓口)へお問い合わせください。
お問い合わせ先は、各市区町村のホームページで検索できます。

市区町村	電話番号	FAX番号	市区町村	電話番号	FAX番号	市区町村	電話番号	FAX番号
横浜	510-0171	510-0187	横浜	510-0171	510-0187	横浜	510-0171	510-0187
神奈川	411-2110	324-3702	神奈川	411-2110	324-3702	神奈川	411-2110	324-3702
青	220-4410	250-3422	青	220-4410	250-3422	青	220-4410	250-3422
京	226-8187	226-8189	京	226-8187	226-8189	京	226-8187	226-8189
神	341-1140	341-1144	神	341-1140	341-1144	神	341-1140	341-1144
神	847-6400	847-6402	神	847-6400	847-6402	神	847-6400	847-6402

横浜市健康増進局 地域包括ケア推進課 〒221-0005 横浜市戸塚区戸塚5-40-10 TEL: 671-3464 FAX: 555-4096
[令和7年4月発行]

伝えるポイント

リーフレット〈裏面〉をご覧ください。

フレイルチェック

ここにチェックがついた方は
中面の各項目をチェック!

中面
項目一覧

●あなたの現在の健康状態はいかがですか	☐ あまりよくない ☐ やや不満 ☐ 不満	中面 ☐ 健康と医療へ
●毎日の生活に満足していますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ こころの健康へ
●1日3食きちんと食べていますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 栄養へ
●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 口腔へ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 健康と医療へ
●6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 栄養へ
●以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 運動へ
●この1年間に転んだことがありますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 健康と医療へ
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 認知機能へ
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 健康と医療へ
●今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 健康と医療へ
●あなたたばこを吸いますか	☐ 吸っている ☐ 吸っていない	中面 ☐ 健康と医療へ
●週に1回以上は外出していますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 社会参加へ
●ふだんから家族や友人と付き合っていますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 健康と医療へ
●体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 健康と医療へ
●該当する病気はありますか(糖尿病、心不全、心筋梗塞、 狭心症、脳出血、脳梗塞、動脈硬化症)	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 口腔へ
●過去1年間に歯科を受診しましたか	☐ はい ☐ いいえ	中面 ☐ 栄養へ

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版(令和5年度)「後期高齢者の質問票」及び横浜市独自項目で構成

チェックリストを
指し示しながら
説明しましょう



では、今の状態をチェックしてみましょう。
ここに記載されている項目のうち、
当てはまる項目にチェックを付けてみてください。
いくつチェックが付きましたか?
該当しても、ちょい足しメニューに取り組むことで改善が図れます。
ぜひ、積極的にフレイル予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。

今日から取り組むフレイル予防! 4つの柱 + 3つの取組

運動

動く | 動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力・骨や筋力を維持することが大切**です。

- 横浜市において**要支援の認定理由**の上位を占める、**ロコモティブシンドローム**を予防
- 加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動機能の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。
- 散歩やウォーキングなど、1日20～30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。
- おススメは、横浜市内にお住いで、気軽にできる「ハマトレ(体験編)」

ハマトレの一部を紹介!

動画はこちら▶

手開き

手の上げ下げ4回。

腰筋を十分に伸ばすことで、ゆっくりに上げ下げ

脚開き

左右各4回。

やや斜め後ろにゆっくりに上げ下げ

ヒップウォーク

足を一歩前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を前後に出して4歩進みます。前に出した足で体重を支えるための腰を下ろします

ダイナミックフットステップ

左右それぞれ20カウント。

指を前に、後から5cm位上げる

POINT

まずは、日常生活の中でからだを動かす工夫。今よりも1日10分多くからだを動かす。仕事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的!

口腔

お口の働き | 噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)**を予防することが大切です。

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える。

各発音8回を2セット行う

パタカラ体操 お口の周りと舌の筋力の低下を予防します!

パタカラ体操

1.「パ」…舌をはくように
2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
3.「カ」…舌の奥を上顎の裏につけるように
4.「ラ」…舌をまるめるように

栄養

食べる | まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)**を予防することが大切です。

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目安に! 食品量は「さあにぎやかにいただく」

さかな、いも、いすい、いも、いも、いも、いも、いも、いも、いも

※「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実施した食品摂取多量性スコアを構成する10の食品群の漢文字をとったもので、ロコモティブシンドローム推進協議会が考案した合言葉です。

※摂取量により、食事や水分摂取量に制限のある方は、必ず主治医に相談。

社会参加

つながる | 外出・交流・参加で人や地域とつながる

ここから健康を維持するためには、**人とながこと、地域社会に参加することも大切**です。

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などとの交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。(町内会、ボランティア、元氣づくりリステーション等の通いの場への参加など)
- 困ったときに支え合うことのできる、身近な人とのつながりを大切に。

社会活動等への参加は元気の秘訣

4年後の生活機能「維持」への効果

地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者は、健康状態が維持されることが明らかになっています

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気で生活を送っていた人が、3.3倍多い!

※「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実施した食品摂取多量性スコアを構成する10の食品群の漢文字をとったもので、ロコモティブシンドローム推進協議会が考案した合言葉です。

出典: Norokita K, et al. PLoS One. 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所

健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。
- 禁煙に取り組むたい方は、禁煙外来や禁煙相談(区役所や禁煙支援薬局)。

認知機能

認知機能の低下は、フレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。
- 年に1回は、横浜市内の忘れ検診を受診。

もの忘れ検診はこちら▶

健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。
- 禁煙に取り組むたい方は、禁煙外来や禁煙相談(区役所や禁煙支援薬局)。

最後は〈中面〉で今日から取り組むフレイル予防を説明してみましよう



伝えるポイント

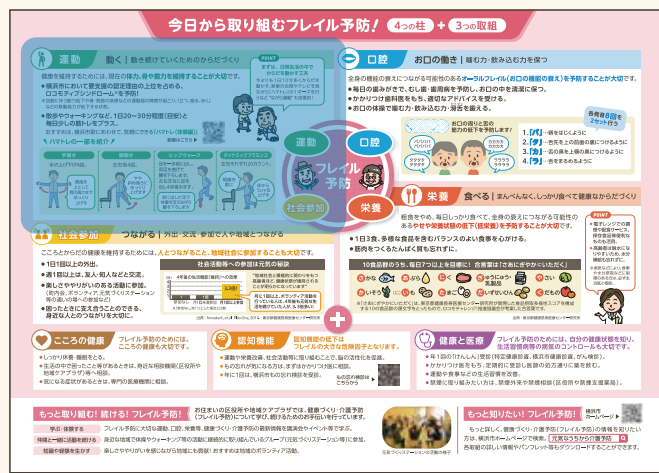
リーフレット〈中面〉をご覧ください。

フレイル予防は、

運動 口腔 栄養 社会参加 の4つの柱と

こころの健康 認知機能 健康と医療 の3つの取組で

構成されています。



伝えるポイント

リーフレット〈中面〉の左上をご覧ください。



中面の左上を
指し示しながら
説明しましょう

「運動」では、動き続けていくためのからだづくりに取り組みましょう。健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

特に、横浜市において要支援の認定理由の上位を占める、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

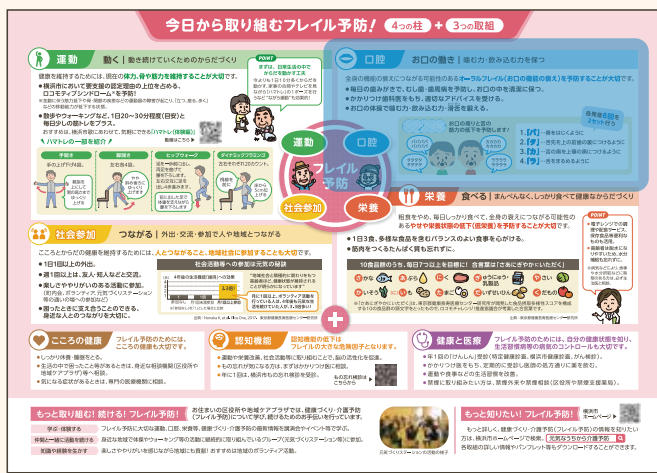
ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などによって運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態をいいます。

ロコモ予防には、筋トレとストレッチの両方の要素が含まれている、横浜市オリジナルトレーニング「ハマトレ」がおすすめです。歌に合わせて、気軽に出来る「ハマトレ(体験編)」は二次元コードを読み取って動画を視聴することができます。

運動のポイント

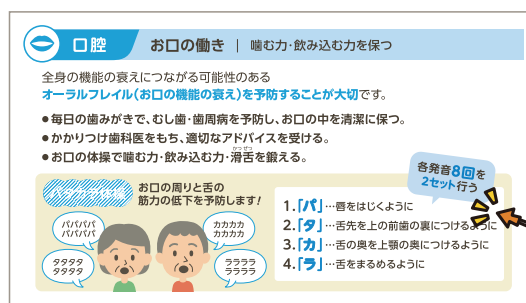
日常生活の中でからだを動かしましょう。

今よりも1日10分多くからだを動かす、家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」のポーズを行う“ながら運動”も効果的です!



伝えるポイント

リーフレット〈中面〉の右上をご覧ください。



中面の右上を
指し示しながら
説明しましょう

「口腔」では、噛む力・飲み込む力を保ちましょう。
特に、全身の機能の衰えにつながる可能性のある
オーラルフレイル※を予防することが大切です。

※オーラルフレイルとは、加齢と共に起こるお口の機能の低下のことで、
はじめは「むせやすくなった」「固いものが食べにくくなった」など、
ささいな衰えのことです。

口腔のポイント

予防のポイントは3つあります。

- ① 毎日の歯みがきで、むし歯や歯周病などを予防し、
お口の中を清潔に保ちましょう。
- ② かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受けましょう。
- ③ お口の体操で、噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛えましょう。



伝えるポイント

リーフレット〈中面〉の右中央をご覧ください。

栄養 食べる | まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある
やせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切です。

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に! 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな、あぶら、にく、せうにゅう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいずせいひん、だもの

※「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発表した食品摂取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。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所



中面の右中央を
指し示しながら
説明しましょう

「**栄養**」では、まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくりに取り組みましょう。1日3食、多様な食品を含むバランスの良い食事を心がけることがポイントです。筋力維持のために、筋肉を作るたんぱく質を意識してとるようにしましょう。

ここでは、毎日積極的に食べてほしい10の食品群を示しています。主食は、もちろんのこと、これらの10の食品群を使ったおかずを毎日まんべんなく食べることが、フレイル予防のポイントです。食品群の頭文字を覚えやすく並べると「**さあにぎやかにいただく**」となります。各食品群にはそれぞれちがう働きをもつ栄養素が含まれています。

栄養のポイント

みなさんは普段の食事でいくつくらい食べていますか?

目標は10の食品群のうち、毎日7つ以上です。
量は、少しでも入っていれば1つと考えます。
合言葉は「さあにぎやかにいただく」。覚えられましたか?



伝えるポイント

リーフレット〈中面〉の左中央をご覧ください。

社会参加 つながる | 外出・交流・参加で人や地域とつながる

ここからからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切です。**

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などと交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。
(町内会、ボランティア、元氣づくりステーション等の通いの場への参加など)
- 困ったときに支え合うことのできる、身近な人とのつながりを大切に。

社会活動等への参加は元気の秘訣

(日) 4年後の生活機能「維持」への効果

参加状況	月1回未満参加	月1回以上参加
参加なし	1	3.3倍!
参加あり	1	3.3倍!

※1(参加なし)と1(月1回未満参加)とした場合と比較

出典: Nonaka K, et al, Pilo One, 2017, 東京都健康長寿医療センター研究部

“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元元な生活を続けていた人が、3.3倍多い

中面の右中央を
指し示しながら
説明しましょう

「社会参加」では、外出・交流・参加で人や地域とつながる機会を持ちましょう。

ここからからだの健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

みなさんは、毎日外出していますか？

他の人との交流は、どれくらいしていますか？

地域の活動などのやりがいのある活動はどのくらいしていますか？

外出や社会活動が活発な人ほど、要介護や認知症になりにくく、

健康寿命も長いことがわかってきています。

社会活動は、無理せず、頑張りすぎないことが長続きのポイントです。

困ったときに支え合うことのできる、身近な人との

つながりも大切にしましょう。

社会参加のポイント

健康長寿のためには、1日1回以上の外出、週1回以上の交流。

月1回以上の楽しさや、やりがいのある活動に参加することが望ましいと言われています。



伝えるポイント

リーフレット〈中面〉の下部をご覧ください。



こころの健康

フレイル予防のためには、こころの健康も大切です。

- しっかり休養・睡眠をとる。
- 生活の中で困ったこと等があるときは、身近な相談機関(区役所や地域ケアプラザ)等へ相談。
- 気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談。



認知機能

認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。
- 年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。

もの忘れ検診はこちら



中面の下部を指し示しながら説明しましょう



健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。
- 禁煙に取り組みたい方は、禁煙外来や禁煙相談(区役所や禁煙支援薬局)。



他にも こころの健康 認知機能 健康と医療 の

3つの取組が書かれていますので、お時間のある時に見てください。

以上で、フレイル予防の説明を終わりにします。

運動プログラム ～ハマトレ～

ハマトレは、ロコモ※を予防するため、
横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。

※ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)は、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。



運動プログラム(ハマトレ)のポイント

- ① 動きやすい服装(伸び縮みのする素材)で行いましょう。
- ② 運動時は息を止めずに行いましょう。
(声に出してカウントすることで、自然な呼吸ができます。)
- ③ 片足立ちになる運動では、椅子や壁に軽く手を置きましょう。
- ④ 痛みを感じるときには、その運動を避けるか、無理のない範囲で行いましょう。
- ⑤ 体調がすぐれないときは、休みましょう。
また、体調に不安があれば、主治医に必ず相談しましょう。
- ⑥ 運動前後には、水分補給を行いましょう。
- ⑦ ストレッチでは「気持ちがいい」と感じる程度、筋トレは、「ややきつい」ぐらいが目安です。(P44参照)

オススメ

やってみよう! 筋トレ・ストレッチ



筋トレ・ストレッチを合わせた「ハマトレ」

ハマトレとは、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。

ハマトレの構成「5つの機能」

ハマトレは、高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背改善・傾きの改善、股関節の進展、足関節の動き・バランス力の向上を目指す20種類の運動からできています。



「5つの機能」を改善する20の動き

猫背改善

背中が丸まっていませんか？
猫背の改善を目指します。

傾き改善

歩いている時、
体が傾いていませんか？
傾きを改善します。

股関節伸展

歩幅が狭くなって
いませんか？
歩幅を広げます。

バランス

バランス力を高めます。

足・足関節

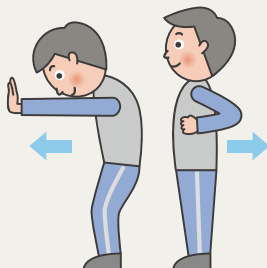
足首が固くなって
いませんか？
足首をしなやかにします。



ハマトレの運動

「ストレッチ」

筋肉を伸ばして
リラックスさせ、
動きを良くして
いきます。



「筋トレ」

筋肉量と
筋力を維持・向上
させます。



「ハマトレ」本編

20種類の運動



①～②③を2巡行います。詳しくはハマトレの冊子をご覧ください。

「ハマトレ」体験編

～横浜市歌バージョン～

ハマトレの中で手軽にできる11種類の運動を市民に親しまれている横浜市歌に合わせて編集。約5分間の体操なので、横浜市歌を口ずさみながら気軽に取り組みます。

詳しくはP37・P38

ハマトレ(体験編)
動画はこちらから▶



ハマトレ(体験編)

～横浜市歌バージョン～



横浜市歌に合わせて作られたハマトレ(体験編)を皆さんで取り組んでみましょう！

トレーニングの内容

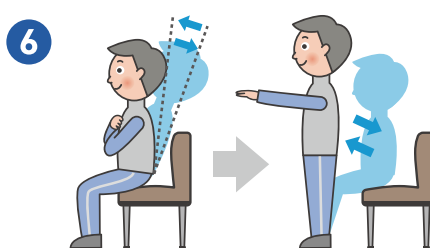
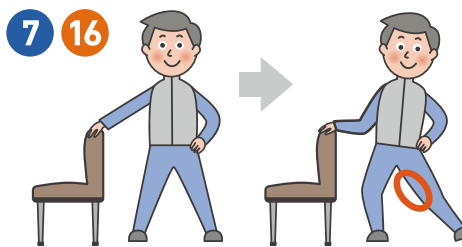
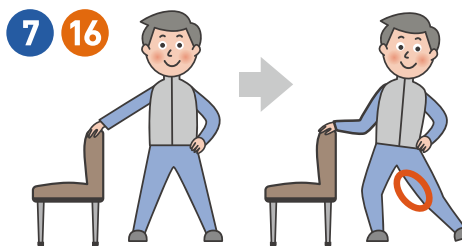
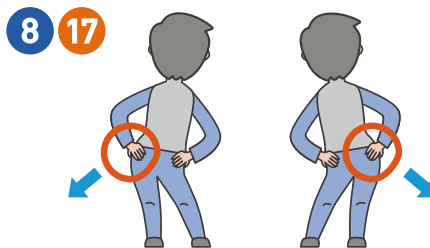
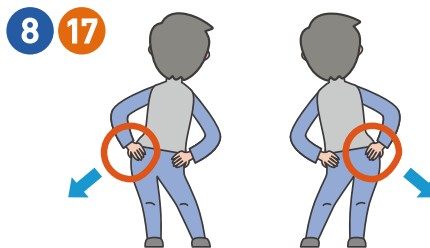
- …猫背改善
- …傾き改善
- …股関節伸展
- …バランス

体操の仕方

① ～ ⑩ まで体操した後、初めの歌詞に戻り、

⑪ ～ ⑳ の体操をしましょう！ ● …1巡目 ○ …2巡目

歌 詞		動 き
わが日の本は島国よ	■ 背伸び 手を上に伸ばす。	① ⑪
朝日かがよう海に	もう少し伸ばす。	
連なりそばだつ 島々なれば	■ 横曲げ(左) 手を伸ばしたまま横に曲げる。	② ⑫
あらゆる国より 舟こそ通え	■ 横曲げ(右)	
されば港の	■ 腕押し 腕を押し背中を丸める。	③ ⑬
数多かれど	■ 腕引き 腕を引き、胸を開く。	
この横浜に	■ 肘上げ(左) 肘を上げ反対の手で肘を押し上げる。	④
まさるあらめや	■ 肘上げ(右)	⑭
むかし思えば		
とま屋の煙	■ 手開き(4回) 手をゆっくり上げて、ゆっくり下げる。	⑤
ちらりほらりと		⑮
立てりしところ		

歌 詞	動 き
(間奏)	■椅子立ち (腹筋～スクワット) ※2巡目は省略。 ※立位の場合はその場でスクワットを2回 残りの時間で、 椅子の後ろに回り、 肩幅より広く足を広げる。 6 
今はもも舟もも千船	■内股ストレッチ(左) 体重をかけていない側の足の内股を伸ばす。 7 16 
泊まるどころや見よや	■内股ストレッチ(右) 
果てなく栄えて 行くらんみ代を	■お尻ストレッチ(左) お尻を斜め後ろに突き出すように。 8 17 
飾る宝も入りくる港	■お尻ストレッチ(右) 
されば港の 数多かれど	■脚開き(左4回) 肩幅より広く足を広げ、 足をやや斜め後ろに ゆっくり上げる。 9 18  やや斜め後ろに ゆっくり上げる
この横浜に まさるあらめや	■脚開き(右4回) 
むかし思えば とま屋の煙 ちらりほらりと 立てりしところ	■ヒップウォーク (左⇒右⇒左⇒右) 足を一步前に出し、 両足をまげて 腰を下ろす。 10 19  前に出した足で 体重を支えながら 腰を下ろす
(間奏)	■ダイナミックフラミンゴ (左⇒右) 片足8回ずつ。 20  視線を 前に 床から 5cm位 上げる
深呼吸	21

ハマトレ(体験編)

10種類の動きを紹介



ご自身の運動のテキスト代わりにするもよし。セリフを読む人と、動きの見本を見せる人、2人で役割分担すれば、ちょっとした運動教室に早変わり。

猫背改善 ～背中動きを高めましょう～

ストレッチ

1 背伸び

上に手を伸ばして4カウント。



伝えるポイント

まずは、「背伸び」の運動です。立ってしても座ってしてもかまいません。肩幅ぐらいに足を開きます。

「1・2・3・4」で天井を押し上げるように、手首を反らして腕を上には伸ばし、「5・6・7・8」でゆるめます。両腕が上がらない場合は、片手でもOKです。

腰が反らないように、少しお腹に力を入れてみましょう。

2セット行いましょう。さんはい。

(伸ばして)1・2・3・4、(ゆるめて)5・6・7・8

これを繰り返します。

効果 背中、肩甲骨、肩関節の動きを高めます。
背中や腰の曲がりを予防・改善します。

ストレッチ

2 横曲げ

横に曲げ左右各4カウント。



伝えるポイント

次は「横曲げ」の運動です。立ってしても座ってしてもかまいません。肩幅より広めに足を開きます。タオルを握って行ってもかまいません。

「1・2・3・4」でバンザイの姿勢のまま、身体を右側に曲げます。「5・6・7・8」で元の位置に戻します。両腕が上がらない場合は、片腕を右斜め上には伸ばすように行います。

身体の横が伸びていることを意識しましょう。

左右2セット行いましょう。さんはい。

(右側に曲げて)1・2・3・4 (戻して)5・6・7・8

(右側に曲げて)1・2・3・4 (戻して)5・6・7・8

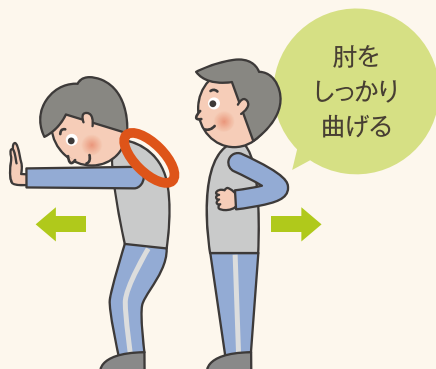
これを繰り返します。

効果 背中、肩甲骨、肩関節の動きを高めます。
背中や腰の曲がりを予防・改善します。

ストレッチ

③ 腕押し・腕引き

腕を押し背中を丸め4カウント、
腕を引き、胸を開いて4カウント。



… 伝えるポイント

次は、「腕押し・腕引き」の運動です。
立ってしても座ってしてもかまいません。
「腕押し」では、「1・2・3・4」で肩甲骨が背中から離れるように両腕を前に押し出し、背中を丸めます。
「腕引き」では、「5・6・7・8」で顎をひいて、肘を曲げて肩甲骨どうしを背中に寄せます。
この「腕押し」と「腕引き」を交互に2セット行いましょう。
さんはい。

(腕を押して背中を丸めて) 1・2・3・4、
(引いて) 5・6・7・8、これを繰り返します。

効果

背中、肩甲骨、肩関節の動きを高めます。
背中や腰の曲がりを予防・改善します。

ストレッチ

④ 肘上げ

肘を上げ
反対の手で
肘を押し上げ
左右各4カウント。



… 伝えるポイント

次は、「肘上げ」の運動です。
立ってしても座ってしてもかまいません。
「1・2・3・4」で片方の肘を上げ、手の指先が、同じ側の肩か背中に触れるくらいに、もう片方の手で肘を押し上げます。「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
腰が反らないように、少しお腹に力をいれてみましょう。
さんはい。

(肘を押し上げて) 1・2・3・4、
(元の位置に戻して) 5・6・7・8、これを繰り返します。

効果

背中、肩甲骨、肩関節の動きを高めます。

筋トレ

⑤ 手開き

手の上げ下げ4回。



… 伝えるポイント

次は、「手開き」の運動です。立ってしても座ってしてもかまいません。肩幅ぐらいに足を開きます。
両手の親指を上にして、「1・2・3・4」で肩の高さまでゆっくり腕を上げ、「5・6・7・8」でゆっくり降ろします。
これを4回繰り返します。反動や勢いをつけずにゆっくり行ってみましょう。さんはい。

(上げて) 1・2・3・4、
(下して) 5・6・7・8、これを繰り返します。

※慣れてきたら2セット行いましょう。

効果

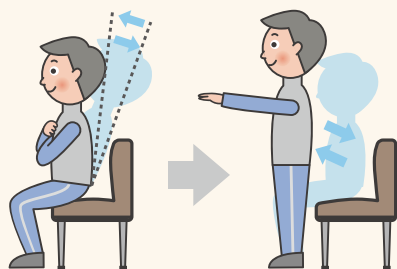
肩関節を安定させます。

股関節伸展 ～股関節をしなやかに、歩幅アップ～

筋トレ

6 椅子立ち

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回。



伝えるポイント

次は、「椅子立ち」の運動です。椅子に少し浅めに座って、手を胸の前で交差します。背筋を伸ばして、お腹に力を入れながら、背もたれに背中が付くくらいまで、上体を倒します。「1・2・3・4」で上体を元に戻しながら腕を伸ばしてゆっくりと立ち上がります。「5・6・7・8」でゆっくり座ります。これを4回繰り返します。反動や勢いをつけずにゆっくり行ってみましょう。さんはい。

(立ち上がりながら) 1・2・3・4、 ※慣れてきたら
(座りながら) 5・6・7・8 2セット行いましょう。

★動作に慣れるまで、上体を「倒す・起こす」の繰り返しや、「立つだけ」の動作に分けて行いましょう。座るときは転倒に注意しましょう。

効果 腹筋群、大腿部、股関節伸展筋を鍛えます。

筋トレ

7 ヒップウォーク

足を一步前にだし、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。

膝はつま先より前に出ないように曲げましょう

前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

前脚荷重がポイント



伝えるポイント

次は、「ヒップウォーク」の運動です。「1・2・3・4」で片足を1歩前に出し、前足に体重をのせるように腰を下ろします。「5・6・7・8」で太ももとおしりで体重を支えながら立ち上がります。これを4歩繰り返します。反動や勢いをつけずにゆっくり行ってみましょう。さんはい。

(片足を1歩前に出して) 1・2・3・4、
(立ち上がりながら) 5・6・7・8、これを繰り返します。
※慣れてきたら2セット行いましょう。

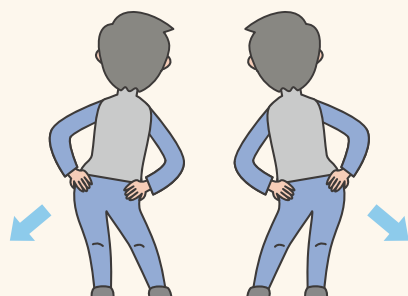
★後ろ脚にあまり体重がかからないようにしましょう。

効果 大腿部、股関節伸展筋を鍛えます。

筋トレ

8 お尻ストレッチ (左・右)

お尻の斜め後ろにつきだすように左右各4カウント。



伝えるポイント

次は、「お尻ストレッチ」の運動です。両足を肩幅くらいに開いて立ち、お尻を突き出す側の膝を軽く曲げます。「1・2・3・4」でとなりの椅子に座るようなつもりで、お尻を斜め後方に突き出します。「5・6・7・8」で元の姿勢にもどります。これを左右4回ずつ繰り返します。さんはい。
(お尻を突き出す側の膝を軽く曲げて) 1・2・3・4、
(お尻を斜め後方に突き出しながら) 5・6・7・8

効果 股関節伸展筋、外旋筋群のストレッチで、股関節の可動性を高めます。

傾き改善 ～安定した片足立ちを目指しましょう～

筋トレ

9 脚開き

左右各4回。



やや斜め後ろに
ゆっくり上げます

伝えるポイント

次は、「脚開き」の運動です。
安定した椅子や壁を活用し、転倒に注意して行います。
両足のつま先を正面に向けて立ちます。
「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま足をやや斜め後ろに上げます。
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
これを左右4回ずつ繰り返します。さんはい。
(足を斜め後ろに上げて) 1・2・3・4、
(元の位置に) 5・6・7・8
※慣れてきたら2セット行いましょう。

効果

股関節の外転筋群の運動を行い、
骨盤傾斜を予防・改善します。

バランス指導 ～バランス力を高めましょう～

エクササイズ

10 ダイナミック フラミンゴ

左右それぞれ20カウント。



伝えるポイント

次は、「ダイナミックフラミンゴ」の運動です。
安定した椅子や壁を活用し、転倒に注意して行います。
前方を見たまま、片脚の膝を曲げ、足を床から5cmくらい上げます。
この状態で、左右それぞれ20カウント数えます。
準備はいいですか。さんはい。
(足を床から5cmくらい上げながら) 1・2・3・4・5・6…
反対側も同様。
※慣れてきたら2セット行いましょう。



軸足の裏ポイント

拇指球・小指球・踵の三点で
立つように意識してみる。

効果

片脚支持運動でバランス力を高めます。

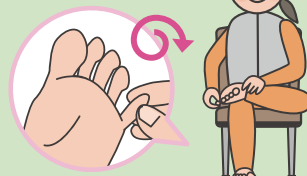
体験編で
紹介できなかった

足・足関節の運動

歩行時の接地面である足・足関節を柔軟にすることで、転びにくくする効果があります。テレビを観ながら、お風呂につかりながら、気軽にできますので、試してみてください。

1 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。
これを左右の足で行います。



2 足首回し

右回し、左回しを各4回。
これを左右の足で行います。

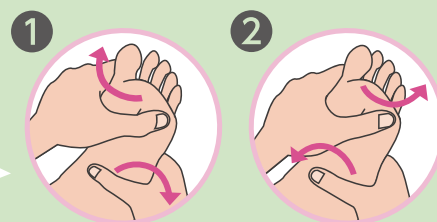
足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。



3 足ツイスト

①②①②の4回を左右の足で行います。

足のつま先側とかかと側を
反対方向へやさしくねじります。



筋力運動を安全かつ効果的に おこなうために

教室やグループ活動に参加している人の年齢や体力レベルはさまざま。運動の内容が、人によっては楽すぎたり、きつすぎたりすることもあるでしょう。

楽すぎると運動の効果が得られにくく、逆にきつすぎるとケガにつながることもあります。安全かつ効果的に運動するために、運動の強度(きつさ)を右の表で確認してみましょう。

理想は、「ややきつい」と感じる強度です。ここで紹介する筋力運動をまずは10回くり返してみて、どれくらいのきつさを感じるかを右の表で確認してみましょう。

次のページに
つづく

安全かつ効果的な運動強度の目安

運動のあとで下記の表を見てください。座って安静にしている時を0、“もう限界だ”というきつさを10としたときに、今の運動のきつさは何番くらいでしたか？

6番の“**ややきつい**”くらいがちょうどよい強度です。これを目安に自分に合った回数を調整してみましょう。

自覚的な感覚	
10	非常にきつい(限界)
9	
8	きつい
7	
6	ややきつい
5	
4	やや楽である
3	
2	楽である
1	
0	非常に楽である

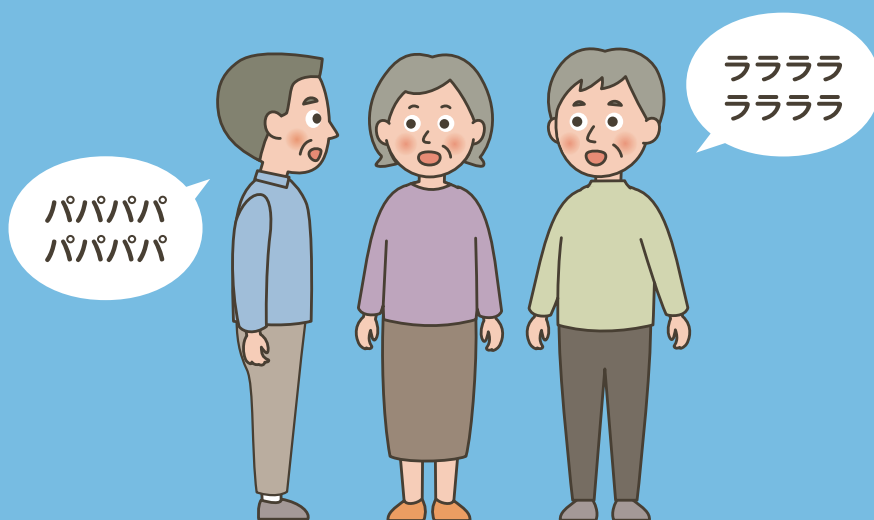
ここが
目安

筋力運動を10回やってみて...

- 9以上に感じる → 回数を少し減らしましょう
- 6～8くらい → ちょうどよい回数です
- 5より低い → 回数を少し増やします

口腔プログラム

口腔プログラムとは、お口の健康を保つための基礎知識を学び、お口の機能を高める体操などをするプログラムです。ゲームなどを通して楽しみながら、お口の機能を高めましょう。



口腔プログラムのポイント

- ① シリーズものとして順番に実施しても、いずれかを選んで実施してもかまいません。
特に口腔体操は、毎回どれかを実践するなど、定期的に行うことで効果が定着しやすくなります。
- ② 励ましあったり、応援しあったりなど、チームでわきあいあいと楽しみながらやりましょう。
- ③ 慣れてきたら、みんなでいろいろアイデアを出しながらアレンジして楽しみましょう。

やってみよう

お口の体操 ①

… 伝えるポイント

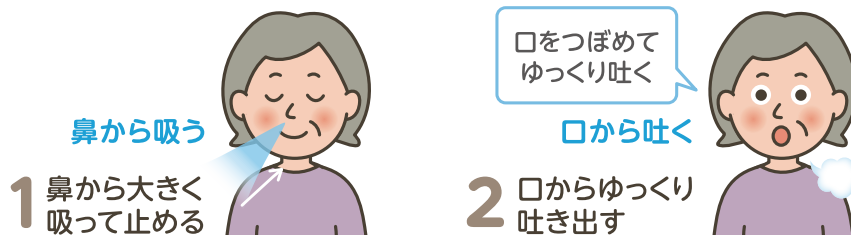
オーラルフレイルの予防のために、お口の体操が効果的です。
楽しく美味しく安全に食事をして、楽しい毎日を送りましょう！
まずは、準備体操です。
深呼吸、肩の運動、首の運動、これを3回ずつ繰り返します。

基本姿勢

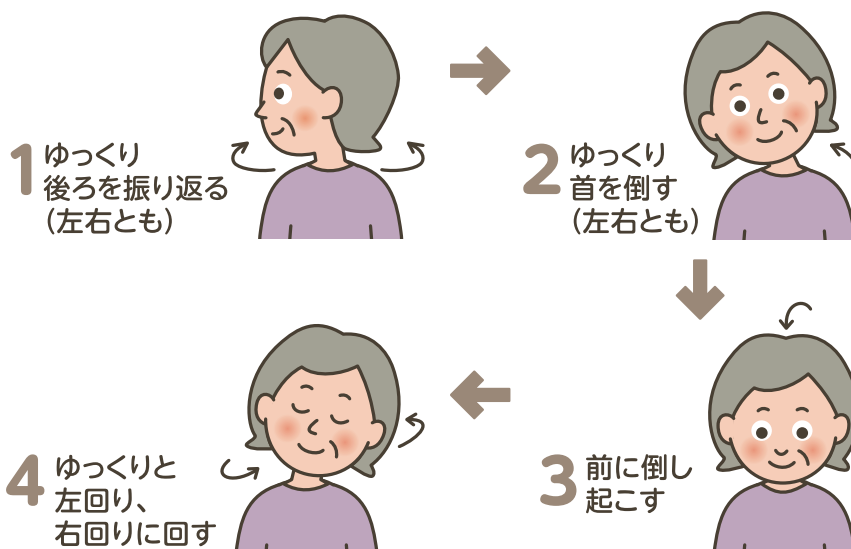


準備体操

深呼吸

3回
繰り返す

肩の運動

3回
繰り返す無理のない範囲で
首の運動3回
繰り返す

伝えるポイント

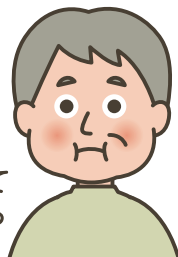
次は、頬の体操、お口と唇の体操、舌の体操です。
頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップします。それぞれ5回ずつ繰り返します。

頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ!

5回
繰り返す

1 唇を閉じて
頬をふくら
ませる



頬にくぼみが
できるぐらい

2 息を吸い込み
唇を閉じたまま
突き出す



口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、
食べこぼしやむせを防ぎます!

5回
繰り返す

1 唇を
横に引く



2 唇を
とがらせる



口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、
飲み込みやすくします!

5回
繰り返す

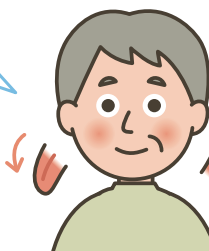
1 舌で上唇を押す



2 舌で下唇を押す



最後に
溜まったつばを
飲み込みます。



4 口唇の内側を
なめるように左回り、右回り



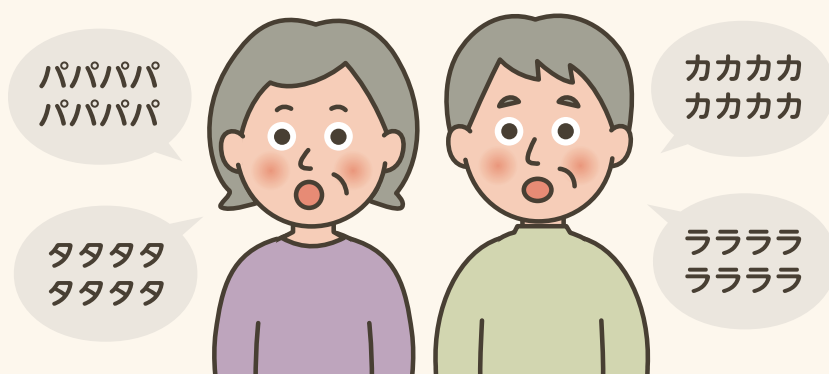
3 舌で左右の
頬を押す

やってみよう

お口の体操 ②

パタカラ体操

お口の周りと言の筋力の低下を予防します！



1. **「パ」**…唇をはじくように
2. **「タ」**…舌先を上の前歯の裏につけるように
3. **「カ」**…舌の奥を上顎の奥につけるように
4. **「ラ」**…舌をまるめるように

各発音×8回を2セット行う

参考：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

… 伝えるポイント

パタカラ体操です。お口の周りと言の筋力の低下を予防します。

1「パ」です。唇をはじくように「パ」。

2「タ」です。舌先を上の前歯の裏につけるように「タ」。

3「カ」です。舌の奥の上顎の奥につけるように「カ」。

4「ラ」です。舌をまるめるように「ラ」。

各発音8回を2セット行いましょう。

やってみよう

お口の体操 ③

唾液腺マッサージ

次は、唾液を出しやすくする「唾液腺マッサージ」です。



… 伝えるポイント

- 1 まず、上奥歯のあたりのほほに指をあて、円を描くように指全体でやさしくマッサージします。
10回繰り返しましょう。
準備はいいですか？ さんはい。
- 2 次に、あごのラインの内側のくぼみ部分に指をあて、あごの骨にそって5か所ほどやさしく指を押し込みます。
5回繰り返しましょう。
準備はいいですか？ さんはい。
1・2・3・4・5、2・2・3・4・5・・・
- 3 最後に、下あごのくぼみ部分に親指をあてて、やさしく押し上げます。
10回繰り返しましょう。
準備はいいですか？ さんはい。

やってみよう

早口言葉でお口元気に

早口言葉リスト

ダウンロードはP71を参照

レベル1	なま麦 なま米 なま卵 となりの客は よく柿食う客だ
レベル2	東京特許許可局 赤まきがみ 青まきがみ 黄まきがみ
レベル3	ぼうずがじょうずに びょうぶにぼうずの絵をかいた サーシャ スターシャ シャア少佐 さあ注射
レベル4	ぶぐばぐぶぐばぐみぶぐばぐ あわせてぶぐばぐ むぶぐばぐ
レベル5	この竹がきに 竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけた

… 伝えるポイント

今日は、早口言葉でお口の体操をしてみたいと思います。
早口言葉をすることで、口の周りの筋力がアップするという
良い効果があるそうです。

貼り出したもの、または配布したものをしながら

それでは、みなさん一緒に。
大きな声で2回ずつ繰り返してみてください。
さんはい。

お疲れ様でした。以上で早口言葉を終わります。
ぜひご自宅でもやってみてください。

早口言葉に慣れてきてしまったら…

早口言葉の内容を変えてみましょう

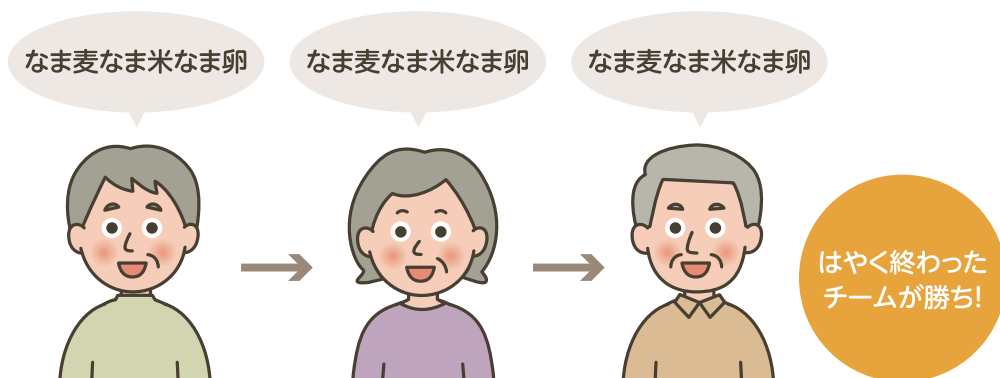
インターネットなどで調べると、他にもたくさんありますので、
いろいろな早口言葉にチャレンジしてみましょう。

早口言葉リレーをしてみましょう

3～6人組を作り、順番に早口言葉を言う。

うまく言えたら次の人にバトンタッチ。

全員が言い終えるまでの時間を計測し、チームで競う。

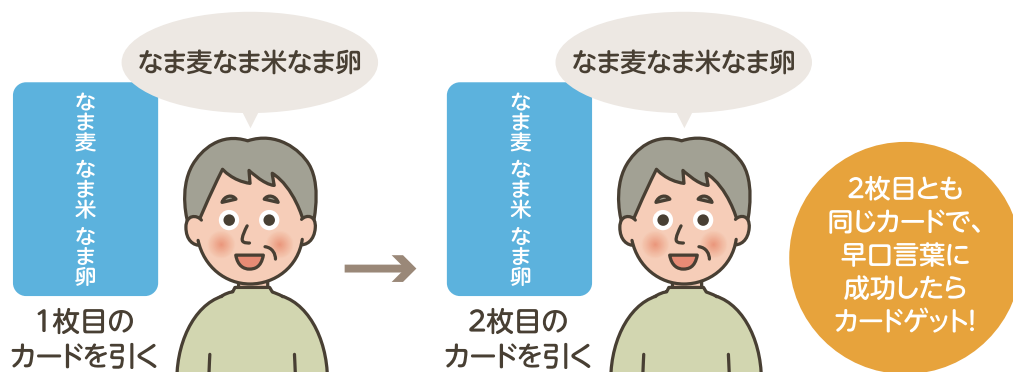


早口言葉神経衰弱をしてみましょう

早口言葉を書いたカードを2枚ずつ用意し、

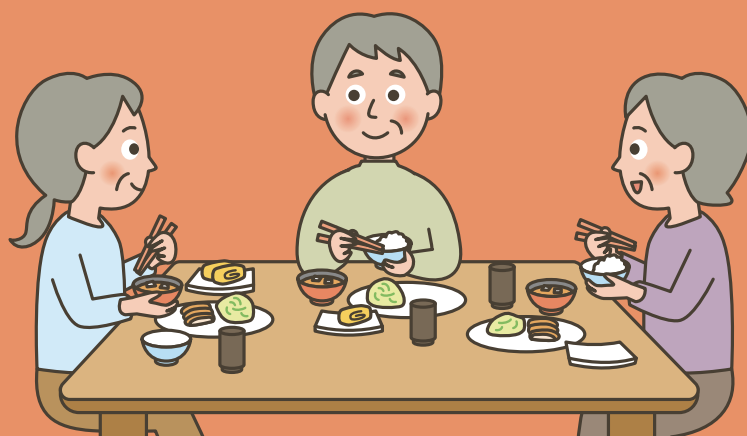
神経衰弱の要領で並べる。3～6人組を作り、順番にカードを2枚ずつ引く。

引いたカードに書いてある早口言葉を声に出して言う。同じカードを引いて、
かつ、1回で上手に早口言葉が言えた場合にカードをゲットすることができる。



栄養プログラム

栄養プログラムは、フレイル予防の観点から、
理想的な食事のあり方を短時間で
分かりやすく伝えるために作られたものです。
みんなでにぎやかに楽しみながら、毎日の食事に目を向けてみましょう。



栄養プログラムのポイント

- ① このプログラムは、健康な方向けの内容になっています。
医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は
その指示に従うようにしましょう。
- ② プログラム実施後に感想や意見を話すなど、
みんなで理想的な食生活について考える機会を持つことで、
より意識が高まります。

ステップ1

「さあにぎやかにいただく」
1週間チャレンジ

チェック表

ダウンロードはP71を参照

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	
日付											○の数 (点)	
	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの		
例											7点	
1日目											点	
2日目											点	
3日目											点	
4日目											点	
5日目											点	
6日目											点	
7日目											 点	

「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。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターと ILSI Japan の共同研究の成果物を基に作成されました。

… 伝えるポイント

今日は、毎日の食事に目を向けてみたいと思います。

ここで、チェック表を配ります

お配りしたチェック表には、

毎日積極的に食べたい10食品群が書かれています。

その頭文字を覚えやすく並べると、「さあにぎやかにいただく」となります。

今日から、このチェック表を使って、

自分の食生活を見直す「1週間チャレンジ」をやってみませんか?

「1週間チャレンジ」とは、10の食品群のうち、食べた食品群に○をつけて、
毎日○が7つ以上になるように取り組むというものです。

次のページに
つづく

つづき

チェック表1日目の行に、今日の記録をしてみましょう。
「例」のように、今日食べたものに○をつけてみてください。
量は、少しでも入っていればOKです。

チェック表に○をつけてもらいます

いくつ○がつきましたか？
○の数が合計得点になります。
1つの食品群を1日に何回食べても1点です。

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい
例					
1日目					
2日目					
3日目					

目標は、毎日7点以上です。
今日の残りの食事で、できるだけ目標得点に
近づけられるように、心がけてみてください。
同じように6日間、毎日、食べた食品群に○をつけて、
足りない食品群を意識しながら食事をしてみてください。
7点を目指すのが難しい場合は、
1点でも増やすことを目標にしてチャレンジしてみましょう。

特に、筋肉を維持するうえでたんぱく質は大切です。
たんぱく質を多く含む、魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆製品に
○がつくように取り組みましょう。

1週間後に
やってみてどうだったか、
点数を増やすために
どんな工夫をしたか、
などについてみんなで
話しましょう。



ステップ2 手ばかりで目安の量を知ろう!

いろいろ食べポ説明シート

ダウンロードはP71を参照

STEP2 目安量を知る

- ・「何を食べるか」に加えて、「**どれだけ食べるか**」を意識してみましょう。
- ・計量器具がなくても「**手のひら**」を使うことで、自分の体格に合った目安量を知ることができます。

■ 1日の摂取量の目安 ■



… 伝えるポイント

今日は、健康的な食生活について、
特に、**1日に摂りたい目安量**について学んでみたいと思います。
上の写真を見てください。
ここには、フレイル予防の観点から、
10の食品群それぞれの1日に摂りたい目安量が書かれています。

次のページに
つづく

つづき

食品	目安量
さかな	魚介類、肉類、いも、果物は、片手におさまる量が目安
にく	
いも	
くだもの	
あぶら	油は大さじ1杯程度
牛乳・乳製品	牛乳・乳製品は牛乳なら1杯、ヨーグルトなら1パック程度
やさい	野菜は片手3つつ分、生の場合は両手3つつ分が目安
海藻	海藻は少量
たまご	卵は1～2個程度
大豆製品	大豆製品は納豆なら1パック、豆腐なら半丁

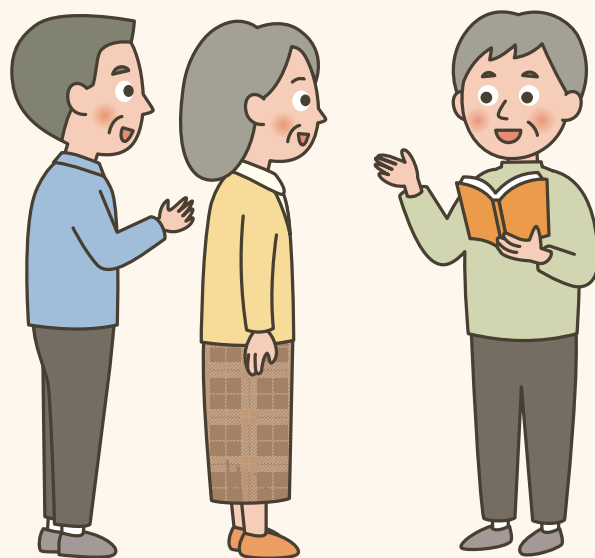
… 伝えるポイント

「何を食べるか」に加えて「**どれだけ食べるか**」を意識してみましょう。
計量器具がなくても「**手のひら**」を使うことで、
自分の体格に合った目安量を知ることができます。

ここでお示ししている量は、あくまでも目安量です。
性別や年齢によっても適量は変わってきます。
あまり厳密に考えすぎず、
まずは多様な食品を食べることを意識しましょう。

memo

よくある Q&A





運動プログラム

Q1. みんなで一緒に運動すると、 ついつい頑張りすぎてしまう。

グループで運動していると、みんなと同じ回数を実践しようとして、ついつい無理をしてしまいがちです。特に、筋力運動をおこなうときは、P44の「安全かつ効果的な強度の目安」をみんなで確認してみましょう。

実践の前に「6(ややきつい)くらいのきつさになったら、途中で休んでもいいですよ。」などと声をかけることも大切ですね。



Q2. 運動は細切れでおこなってもよい？

最近では、10分未満の細切れ活動(ちょい活)の積み重ねでも、健康効果が得られることがわかってきました。そのため、世界保健機関の身体活動ガイドライン(2020年)では、“ちょっとした身体活動にも意味がある”がスローガンとして掲げられています。P08には、「週に150分以上」という目安が示されていますが、推奨量を満たさない場合でも健康効果は期待できます。最初は今よりも10分多く動く“プラス・テン(+10)”を意識してみると良いでしょう。



Q3. ひざや腰など、関節が痛いときは まったく動かさないほうがよい？

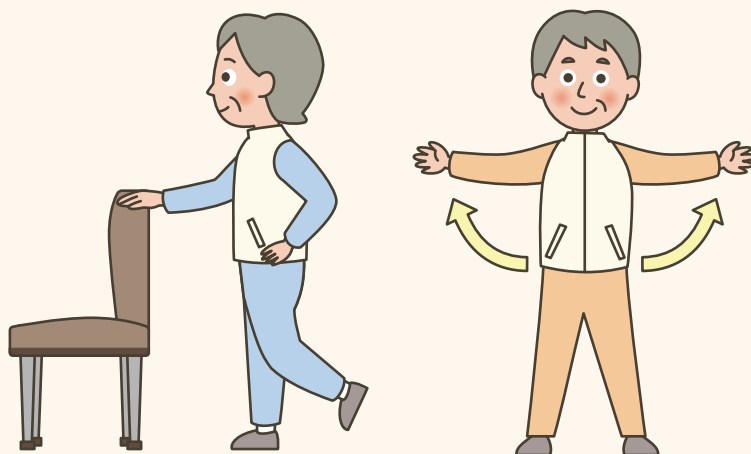
痛みが生じてから3カ月を超えるような慢性痛では、適度に動かすことで痛みが和らぐ場合もあります。筋肉などの軟らかい組織とちがって、関節には血管が乏しいという特徴があります。したがって、血液に代わって関節液が栄養を運ぶのですが、身体を動かさないでいると、この関節液の循環が滞ってしまいます。

関節をより良い状態に保つには、痛みの出ない範囲で、適度に動かすことも大切です。

Q4. 毎日歩いているから、筋力運動はしなくてもよい？

散歩やウォーキングなどの有酸素運動には、心臓・血管の機能を高めたり、代謝を良くしたりする効果があります。しかし、歩くだけでは、フレイル予防において重要となる、筋力や筋肉量、骨量への効果は限定的です。

特に、加齢や不活動によって減少しやすい速筋(強い力を発揮できる筋肉)を維持するには、中強度(ややきつい)以上の負荷をかける必要があります。散歩・ウォーキングと筋力運動を組み合わせることで、さらなる健康効果が期待できます。





口腔プログラム

Q1. 中高年が歯を失う原因は？

中高年が歯を失う原因の第1位は歯周病で、全体の約5割を占めます。

第2位は虫歯で、約2割を占めます。

歯周病と虫歯を合わせると約7割にもなりますので、それらを予防するために、しっかりとお口のお手入れすることが大切だと言われています。

参考)8020推進財団.第2回永久歯の抜歯原因調査報告書 2018

Q2. 歯磨きをするときは、 汚れが落ちるように 強い力でみがいたほうがよい？

強い力でみがくと、歯の表面が削れたり、歯茎が下がったりして、歯の根本の虫歯や知覚過敏などになるリスクが高くなるので、やさしくみがくことが大切です。



Q3. 歯ブラシで歯をみがくと、 どのくらいの汚れを落とすことができる？

歯ブラシを使っただけでは、歯と歯の間に汚れが残りやすく、6割程度の汚れしか落とすことができません。ですが、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を使うことで、さらに2割程度の汚れを落とすことができます。

つまり、合わせて約8割の汚れが落ちることになります。

補助用具の使用方法や適切なサイズの選び方については、かかりつけの歯医者さんに相談してみてください。

Q4. 歯医者さんには歯の異常を感じた時にだけ行けばよい？

歯ブラシと補助用具を使うことで8割程度の汚れを落とすことができますが、自分で頑張ってお手入れしても、2割程度の汚れが残ってしまいます。

そこで、定期的にかかりつけの歯医者さんでプロのケアを受けるのが理想的です。

また、入れ歯をお使いの方は、入れ歯が合っているかどうか、定期的に診てもらってください。



Q5. 年をとったら、消化の良いものを食べたほうがよいので、なるべく柔らかいものを食べたほうがよい？

少し噛みづらかったり、飲み込みづらかったりするからといって柔らかいものばかり食べていると、咀嚼(そしゃく)機能がだんだんと衰え、噛めなくなってしまう。

柔らかいものばかりではなく、歯ごたえがあるものも食べるようにしましょう。



栄養プログラム

Q1. 10食品群の食品の分け方は？

食品群	食品	含まれない食品
肉類	牛・豚・鶏などの獣肉、ウインナー・ハム・ベーコンなどの加工品	鶏ガラスープ
魚介類	生魚、干物、加工品、えび、たこ、かになどの魚介類全般	かつおぶし
卵	鶏卵、うずら卵、卵豆腐などの卵製品	魚卵
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	バター
大豆・大豆製品	大豆、豆腐、豆乳、湯葉、納豆、油揚げなど	あずき、ビーフン、味噌や醤油などの調味料
野菜	緑黄色野菜、その他の野菜	青汁、市販の野菜ジュース
海藻	ひじき、わかめ、のり、もずく、めかぶなど（乾物でもよい）	
果物	果物、缶詰やドライフルーツ	市販のジュース
いも類	じゃがいも、さつまいも、里芋など	春雨
油脂類	サラダ油・オリーブ油などの植物油、バター・ラードなどの動物油、ショートニング	種実類（ごま・くるみなど）

- 一口でもその食品を「食べた」と認識していれば、「食べた」とみなします。
- 食品の分類は、基本的に食品成分表に則ります。
- 飲料や調味料、調理の際につなぎや味付けとして少量使った場合には食べたことにはなりません。
- 10食品群に含まれない食品は、食べてはいけない食品ではありません。

食事について医師などから指示がある場合には、そちらに従ってください。

Q2. 10食品群の主な働きは？

栄養素	食品群	主な働き		
脂質	あぶら		血管をしなやかに	
たんぱく質	にく	筋肉を増やす		骨を強くする
	さかな			
	たまご			
	大豆製品			
	牛乳・乳製品			
ビタミン・ミネラル	海藻			不調や病気に負けない
	やさい			
	くだもの			
	いも			

Q3. ここに含まれていない10食品群以外は とらなくても良いの？

今回示している10食品群は、普段食べるおかずや汁物を構成する食品から選んでいるため、米やパン、麺類などの主食は入っていません。しかし、主食は身体を動かすためのエネルギー源として重要な食品です。**できるだけ主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。**

また、特に意識してとってほしい食品を抜粋しているため、きのこ類などは入っていませんが、これらもビタミンなどの栄養素や食物繊維の大事な供給源なので、適宜とるようにしましょう。

Q4. どうしても食べられないものも食べなくてはいけないの？

アレルギーや体質、咀嚼(そしゃく)機能や胃腸の問題などで、食べることによって体調が悪くなったり気分が悪くなったりする場合など、生理的に食べられない場合は、食べられない食品と同じ役割を持つほかの食品で食べられない分を置き換えて不足する栄養素を補って食べるようにしましょう(P64の図を参考に)。医師や管理栄養士からの指示や服用している薬によって食べられない食品については、食べる必要はありません。食べられない食品があっても、**食べられるその他の食品をいろいろ組み合わせて食べるのが大切**で、それによって必要な栄養素を摂ることができます。

Q5. 卵を毎日食べると血中コレステロール値が上がるのでは？

コレステロールは体内でも生成されることから、卵を1日1個程度とることは問題ないと考えられています。しかし、**脂質異常症の重症化予防には1日の摂取量を200mg未満にすることが望ましい**とされているので、脂質異常症のリスクがある人は摂りすぎには注意が必要でしょう。

※鶏卵Mサイズ1個(50g)のコレステロール含有量:210mg

Q6. 野菜や果物はジュースでとっても良いの？

野菜や果物は、身体の調子を整える作用のあるビタミンや食物繊維の重要な供給源です。**ジュースにすると繊維分を壊してしまうので食物繊維が減少しやすく、糖分も多いことから飲む場合には注意が必要です。**

基本的には元の食材を活かした調理方法で食べるように心がけ、体調が悪かったり、どうしても食べられなかったりする場合に、代用品として飲むことは良いでしょう。

※その場合は、糖類が多いぶどうやりんごのジュースを飲むより、糖類が少なめの100%野菜ジュースやトマトジュースを選び、ジュースとしての量は紙パック1本(200ml)程度を目安にしましょう。

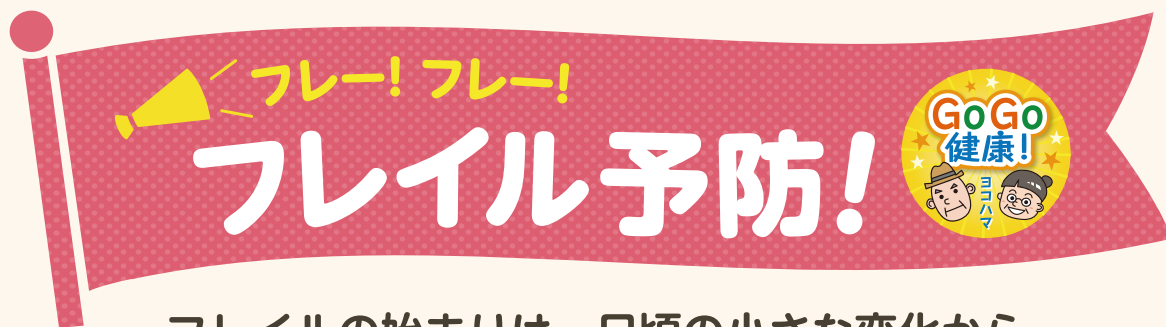
Q7. ごま、くるみ、落花生、きのこは 10食品群のどこに分類される？

10食品群は、特に意識して食べてほしい食品群をピックアップしており、ごま、くるみ、落花生などの種実類や、きのこ類は含まれていません。しかし、これらの食品を食べなくても良いということではないので注意してください。

参考資料

配布資料のダウンロード先と、地域の活動やフレイル予防に活用できる様々なコンテンツをご紹介します。





～フレイルの始まりは、日頃の小さな変化から～ (動画コンテンツ)

「フレイルとはどういうものか」、また「フレイルを予防するためのポイント」について、わかりやすくまとめた動画です。

フレイル予防のきっかけづくりやフレイル予防の推進のため、是非ご活用ください。



協力: 東京都健康長寿医療センター研究所 社会科学系副所長
藤原佳典 先生

動画はこちらから ▶



レクリエーション集



レクリエーションは、会を盛り上げ、グループ内のコミュニケーションを活発にすることに加え、運動機能や認知機能の向上も期待できます。レクリエーション集には20種類のレクリエーションが記載されています。

みなさんのグループの活性化に、このレクリエーション集を活用してみてください。



身近な地域で仲間と取り組む介護予防 「元気づくりステーション」



身近な地域で、参加者本人だけではなく、グループのみんなも、そして地域全体も「元気」にする自主的な活動グループです。現在、300か所以上の元気づくりステーションが活動中です! ハマトレ・健康体操、ウォーキング、盆踊りなどの様々な活動を通じ、健康づくりと参加者の交流をはかっています。

活動に興味のある方は、各区高齢・障害支援課か、お住いの地域を担当する地域ケアプラザにご連絡ください。また、下記「横浜地域活動・サービス検索ナビ」でも検索することができます。

◀ 元気づくりステーションの活動の様子

操作はカンタン! ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ



主に高齢者を対象とした地域のサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できる「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」で身近な地域活動情報を公開しています。

地域活動(サロン、趣味活動の場、生活支援等)をお探しの方、地域の担い手として活躍したいと考えている方や高齢者を支援するケアマネージャーなど、幅広い方にご活用いただけます。

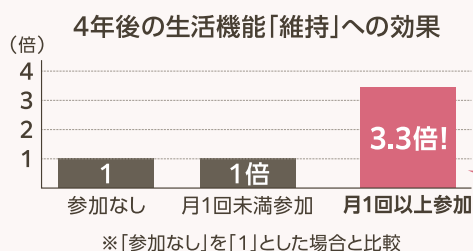
ヨコハマ地域活動 サービス検索ナビ



アクセスはこちらから ▶



社会活動等への参加は元気の秘訣!



地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典: Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所

経験や知識を生かして地域をサポート「ハマボノ」



働き盛り世代からシニア世代までの幅広い年代の方々が、団体の活動の充実や地域づくりの推進を支援。地域団体の課題解決につながる具体的な成果物の作成に取り組みます。

皆さんの持つ多様な経験・知識により、課題を抱えている地域団体をサポート。課題解決につながる具体的な成果物の作成に取り組み、地域団体の活動の充実や、より魅力ある地域づくりを推進します。

ハマボノ 🔍

アクセスはこちらから ▶



制作事例



HPの作成



活動運営マニュアルの作成

高齢者の保健・福祉を調べる情報サイト「ふくしらべ」

ポジティブエイジングを迎えるために未来のあなたと家族を応援！



高齢者の暮らしに必要な情報が満載！
地域ケアプラザの検索もできます。

<https://fukushirabe.city.yokohama.jp>

ふくしらべ 🔍



コンテンツ

●介護を知る

介護保険って何だろう、どんな相談先があるの？そんな疑問にお答えします。

●これからを楽しむ

暮らしの選択肢を広げるために、健康のこと、ちょっと先の未来に向けて。

●地域活動の紹介

地域の方々が中心となって行う、サロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとのお手伝いなど。

●イベント情報

まずは気軽に参加してみたいという方には、お近くの地域ケアプラザで開催されるイベントがおすすめです。

●イラストフリー素材

使いたいイラストを、手続き不要、無料でダウンロードできるフリー素材です。

配布用資料のダウンロード

各種啓発媒体のダウンロードの仕方

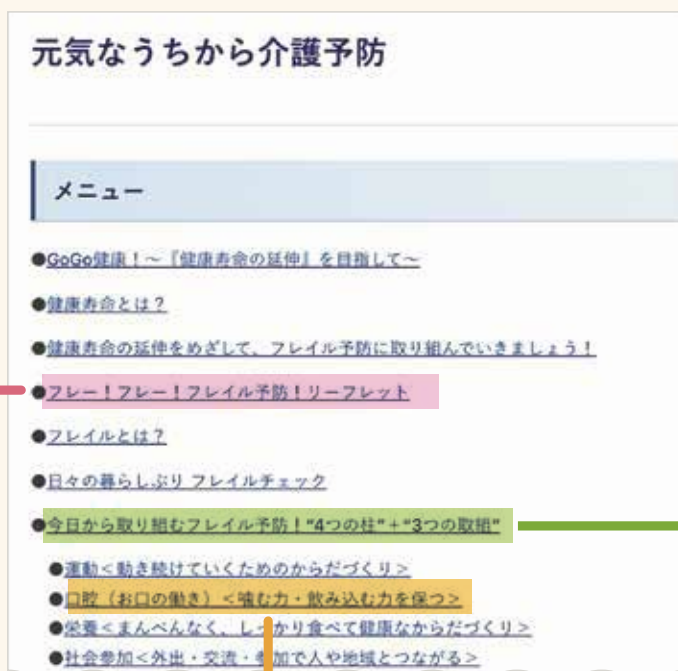
- ① 横浜市ホームページ 元気なうちから介護予防 で検索。



またはこちらから
アクセス



- ② メニュー内の各項目をクリックし、資料をダウンロード。



フレイル予防
リーフレット



オーラルフレイル
予防リーフレット



ロコモ予防大作戦
リーフレット



リーフレット



解説テキスト

本ガイドブックは、東京都健康長寿医療センター研究所作成「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」の内容を素に一部改変して作成しています。
(社会参加とヘルシーエイジング研究チーム監修)
「食べポチェック表」「いろいろ食べポ説明シート」「早口言葉リスト」は次のページからダウンロードできます。

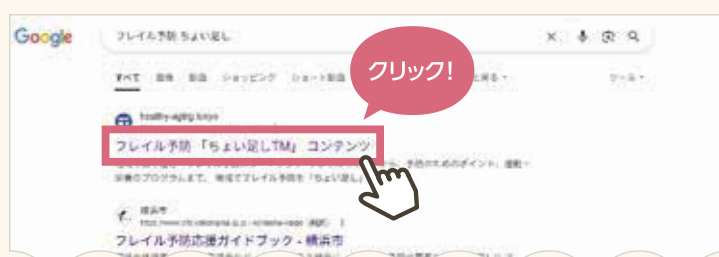
① フレイル予防 ちょい足し で検索。

または
こちらから
アクセス



③ のページが開きます

② 1～5番目くらいに出てくる
「フレイル予防「ちょい足しTM」コンテンツ」のページに行く。



【食べポチェック表】【いろいろ食べポ説明シート】のダウンロード



食べポチェック表

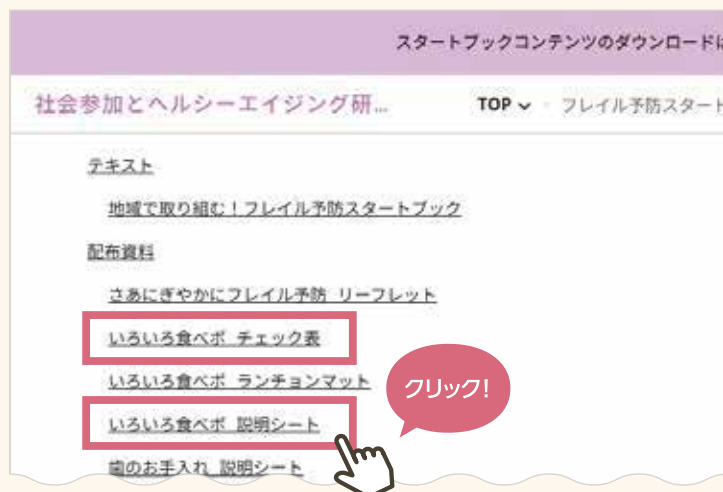
掲載ページ P.53



いろいろ食べポ説明シート

掲載ページ P.55

③ ホームページ上部で欲しい資料名を押す。



【早口言葉リスト】のダウンロード

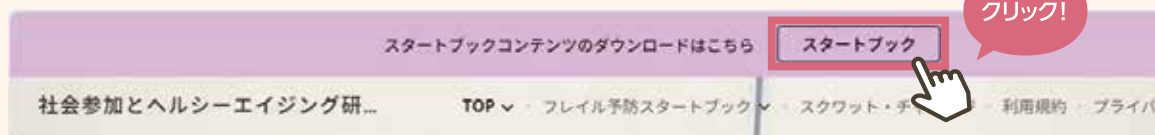
レベル1	なま麦 なま米 なま卵 となりの客は よく柿食う客だ
レベル2	東京特許許可局 赤まきがみ 青まきがみ 黄まきがみ
レベル3	ぼうずがじょうずに びょうぶにぼうずの絵をかけた サーシャ スターシャ シャア少佐 さあ注射
レベル4	ぶくぶくぶくぶくみぶくぶく あわせてぶくぶく むぶくぶく
レベル5	この竹がきに 竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけた

早口言葉リスト

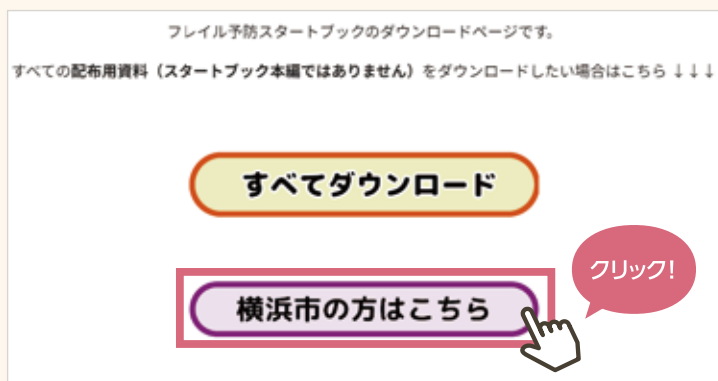
掲載ページ P.50

左ページの①～②の後に続きます。

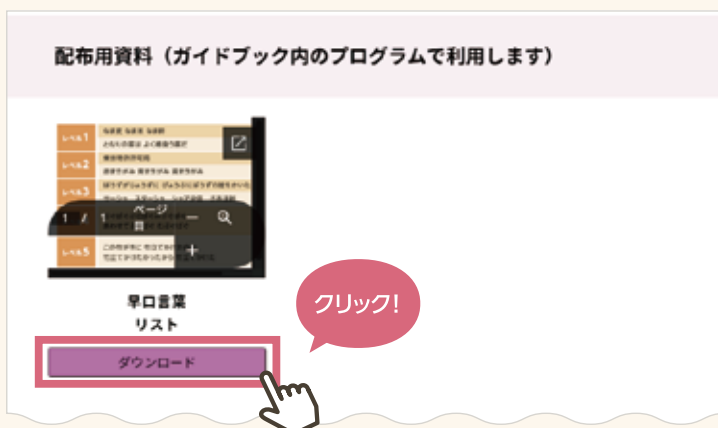
③ ホームページ上部「スタートブック」を押す。



④ ホームページ中部「横浜市の方はこちら」を押す。



⑤ ページ下部「配布用資料」のダウンロードを押す。

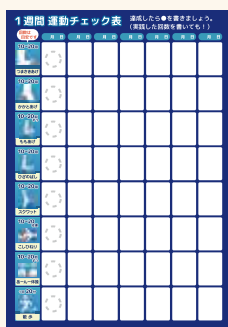


資料を有料で取り寄せたい場合や、商用で利用したい場合などは、以下のアドレスまで
お問合せください。

【問合せ】東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
ppaf@tmig.or.jp

その他活用できる様々なコンテンツ

PDF



〈1週間運動チェック表〉

筋トレ・ストレッチ・口腔体操ウォーキングの
1週間実践チェック表です。

動画



〈自宅でできる簡単体操動画〉

自宅でできる簡単な体操を
動画でご紹介します。

アプリ



〈スクワット・チャレンジ(全国版)〉

地域対抗でスクワットの回数を
計測・競争できるアプリです。

LINE



〈運動カウンター〉

運動のやりかた動画をみたり、
運動回数を記録したりできるLINEアプリです。



〈食べポン〉

毎日の食べポの記録ができる
LINEアプリです。

ホームページには、
上記のほかにもフレイル予防に役立つ
さまざまなコンテンツが掲載されています。
ぜひご利用ください。

フレイル スタートブック

アクセスはこちらから ▶



フレイル予防推進の心得

心得5か条

地域でフレイル予防に取り組み、発信する皆さんが、通いの場等の参加者に対してフレイル予防のポイントや、ちょい足しメニューを伝える際の心得を5つ示しました。

第1条 地域の通いの場のサポート役は、「先生」にあらず

皆さんは、前に立って説明をしたり、見本を示したりしますが、先生という立場になるわけではありません。同じ世代だからこそ作り出せる雰囲気、温かな空気があります。ぜひ、地域の通いの場のサポート役として、共に学び、共に体を動かし、共に楽しむ場をつくっていきましょう。

第2条 うまくいかないときは笑い飛ばすべし

セリフを読み間違えたりなど、失敗したときこそ笑いのチャンスです！完璧に進める必要はありません。みんなで温かく、楽しい時間をつくりましょう。

第3条 みんなで協力すべし

フレイル予防に取り組み、発信する皆さんは、年齢も、得意・不得意もさまざまです。ぜひ、それぞれの強みを活かし、みんなで協力し合い、補い合ってポイントを伝えるようにしましょう。温かな雰囲気づくりのためにも、また、活動を長く続けるためにも、チームワークが肝心です！

第4条 基本に忠実に

つい人前に立つとあれこれお話ししたくなりますが、特に慣れない間は基本に忠実に進めましょう。セリフどおりに進めることで、短い言葉で内容が説明できるため、情報がきちんと伝わりやすくなります。また、誰の説明でも同じ内容を伝えることができるというメリットもあります。

第5条 事前の準備はしっかりと

事前にスタートブックの担当箇所に目を通しておくことで、あわてずにスムーズに進めることができます。口腔プログラムや栄養プログラムでは、配布資料を使うため、その使い方も含め準備をしっかりとっておきましょう。



「フレール!フレール!フレール予防!」は、
横浜市のフレール予防推進の愛称です。

ヨコハマ版 地域で取り組む! フレール! フレール! フレール予防 応援ガイドブック

発行：横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課

監修：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

本テキストは、東京都健康長寿医療センター研究所作成「地域で取り組む!フレール予防スタートブック」の内容を基に、
一部改変して作成しています。

令和5年7月作成 令和7年6月改訂