身体活動

身体活動（生活活動・運動）を意識して増やしましょう。

～【身体活動】で筋力が維持できることが分かっています～

1 身体活動は家事などの生活活動の全てを含みます。

掃除、庭仕事、買い物といった家事など、様々な身体活動を少しずつ積み重ねましょう！今よりも1日10分、言い換えると、もう1,000歩多く歩くことから始めましょう！

［生活活動も大切］

2 有酸素運動（ウォーキングなど）とレジスタンス運動（おもりや体重などで負荷をかけた筋力トレーニング）は、筋肉を増やす効果が期待されます。

＼2種類の運動両方とも／

これらの運動をバランスよく組み合わせて、週2～3回行うことが推奨されています。運動をする際は、水分補給を十分に行いましょう。体調不良のときには無理に行わず、痛みが生じたり強くなるときはその運動をやめましょう（必要に応じてかかりつけ医との相談も）。

社会参加

人との交流や社会活動に参加することを心がけましょう。

～【社会参加（社会活動）】はフレイル予防の基本です～

1 食事や身体活動は重要ですが、1人で食事をするよりも誰かと一緒に食事をしたり、誰かと一緒に動くことが大切です。

2 様々な社会活動（文化活動と地域活動など）に複数参加すること、地域とつながり続けることがフレイル予防に大きく役に立ちます。

［様々な活動を積極的に］

趣味のサークル

陶芸などの創作活動や、将棋やマージャンなどの頭を使うゲームは認知症予防にも効果的です。

地域貢献・ボランティア

人から感謝されることも多いので、毎日の生活に張り合いをもたらしてくれます。

研修・講座

パソコンや語学、歴史講座など、興味のある分野を学ぶことで知的好奇心が満たされます。

仕 事

現役時代のキャリアを活かせる仕事だけでなく、新しいことに挑戦してみるのもよいでしょう。

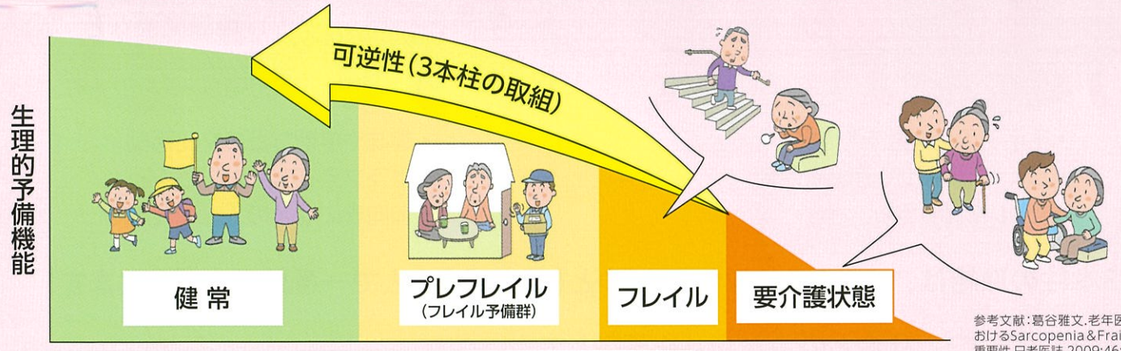
監修：フレイル予防推進会議アドバイザリー委員会
発行：（一財）医療経済研究・社会保険福祉協会

※本内容の全部または一部を複製複写（コピー）する場合には、発行者にご連絡ください。
※本パンフレットは、当協会の定める方法（ホームページに掲載）でご利用ください。

【資料6-2】

「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。



参考文献：葛谷雅文.老年医学におけるSarcopenia＆Frailtyの重要性.日老医誌.2009;46:279-285.doi.org/10.2169/naika.106.557を改変

体重減少（半年で意図しない2kg以上の減少）	はい	いいえ
筋力の低下（握力：男性<28kg, 女性<18kg）	はい	いいえ
ここ2週間わけもない疲労感	はい	いいえ
歩行速度の低下（1秒当たり1メートル未満）	はい	いいえ
身体活動の低下（軽い体操や定期的なスポーツのいずれも週1回もしていない）	はい	いいえ

※基本チェックリストや後期高齢者の質問票でも代替できます。

0…健常
1～2つ…プレフレイル
3つ以上…フレイル

フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。

では、どうすればよいのでしょうか？
今から、フレイル予防の3本柱「栄養」「身体活動」「社会参加」の取組を始めましょう。

詳しくは次ページへ

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識！

フレイル予防は、1人ひとりが日常生活の工夫で3つの柱に取り組むことが効果的です！

栄養
食事・口腔機能

- 食事をしっかりとる（多様な食品、適切で十分な量のエネルギー、たんぱく質やビタミンD）
- お口の機能の維持（歯科受診や口腔体操などオーラルフレイル予防を含む）

身体活動
生活活動、運動など

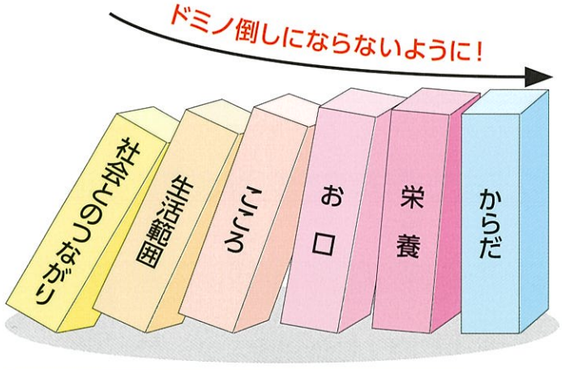
- 生活での活動量を増やす
- ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレをどちらも

社会参加（社会活動）
つながり、地域交流など

- 趣味や学習などの文化活動
- ボランティア活動や就労を
- 前向きに地域の人との交流を

3本柱の取組は、1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで一番効果を発揮します！

いくつになっても、社会とのつながりを意識して生活することがフレイル予防の基本です。



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

『指輪っかテスト』で筋肉量の低下の自己チェックを！

サルコペニア（筋肉量及び筋力の低下）の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折などのリスク

囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

低い　サルコペニアの危険度　高い

フレイルの気づきのため、指輪っかテストによる筋肉量の減少（低下）の危険度のチェックも身近な1つの方法です。

栄養　お口の機能を守りながら食事をしっかりとって痩せに気をつけましょう。

～【栄養】の基本は「3食の食事」です～

1 痩せに注意しましょう！

特に高齢期は体重の減少に注意が必要です。BMI 21.5（kg/m²）未満に当てはまる方は特に要注意です。

2 食事は4つのことを心がけましょう！

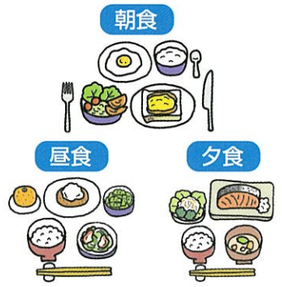
①多様な食品を食べましょう
②適切で十分な量のエネルギー
③たんぱく質
④ビタミンD

①多様な食品を食べましょう。
②適切で十分な量のエネルギーをとりましょう。
③たんぱく質を意識してとることが大切です。
④ビタミンDをとることも忘れないで。

フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

●3食しっかり食べましょう



●1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

●いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

～「オーラルフレイル予防」も重要です～

3 お口の“軽微な衰え（オーラルフレイル）”に気をつけましょう。

①毎日の口腔清掃と定期的な歯科受診が大切です。
②噛み応えのある食事を意識して心がけ、より早い段階から歯を守り、口腔機能を高めるために口腔体操などを取り入れるなどの工夫が大切です。

［オーラルフレイル概念図］

「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」（2024年4月1日発出）から引用改変
一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会