安全にイキイキと働き続けるために

シルバー人材センター会員のための

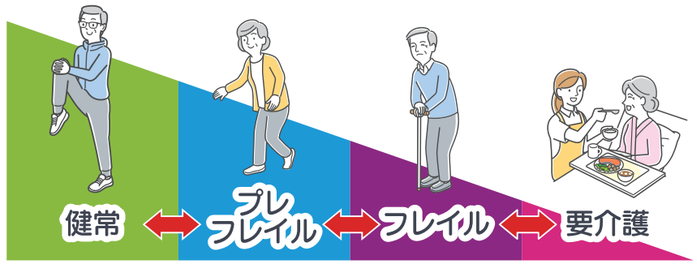
フレイル予防



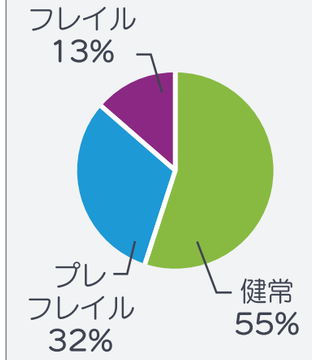


フレイルとは？

年齢とともに**心身の働きが低下した状態**のことで、健康な状態と要介護状態の中間にあたります。



フレイルの該当割合



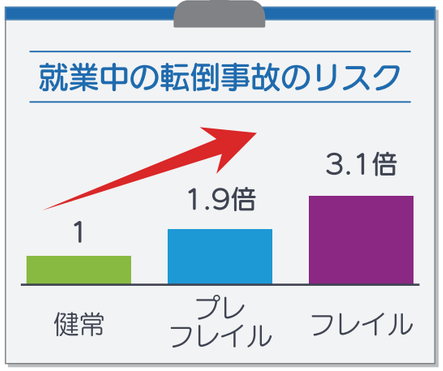
会員を対象にした調査では、13%がフレイルに、32%がプレフレイル（フレイルの予備群）に該当。合わせると45%となり、**2人に1人**が心身機能の低下リスクを抱えていることがわかりました（左図）。

このように、フレイルは多くの会員にとって身近な身体の変化なのです。

フレイルは転倒事故のリスクを高めます

フレイルがない会員に比べて、フレイルがある会員では、就業中の事故、中でも転倒事故のリスク（起きやすさ）が高いことが示されています（右図）。

したがって、安全に長く働き続けるためには、フレイルの予防・改善が重要と言えます。



Abe et al. Geriatr Gerontol Int. 2023



フレイルは、早めに気づいて対策することにより、予防・改善が期待できます

次ページを参考に取り組んでみましょう！

あなたはいくつあてはまる？

次の15の項目のうち、いくつ当てはまるか、「フレイルチェック」をしてみましょう。

			1点	0点
体力	1	この一年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	2	1kmぐらいの距離を不目由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	3	目は普通に見えますか 注）眼鏡を使った状態でもよい	いいえ	はい
	4	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	6	この一年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	7	最近食欲はありますか	いいえ	はい
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか 注）入れ歯を使ってもよい	いいえ	はい
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	10	この6か月間に、以前と比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	12	普段、2～3日に1回程度は外出しますか 注）庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	いいえ	はい
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか	いいえ	はい
	14	親しくお話ができる近所の人はいますか	いいえ	はい
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	いいえ	はい

いかがでしたか？
4点以上は要注意、**フレイル**の可能性があります。
2～3点の場合は今が頑張り時！**フレイルの予備群**です。

合計得点　　点

フレイルやフレイルの予備群だったからといって、がっかりする必要はありません。早めに気づき、日々の生活を見直すことで、何歳からでもフレイルの予防・改善が可能です。

Check! 2～3ページを参考に取り組んでみましょう！

作成
地方独立行政法人
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

フレイルを予防し、安全に働き続けるための4つのポイント

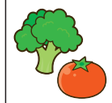


1 いろいろ食べて、働く力に！

フレイル予防のポイントは、主食（ごはん等）に加え、**多様な食品を食べる**ことです。
右図にある10の食品群を毎日食べていますか？

これらの食品群には、筋肉を増やす、骨を強くする、血管をしなやかにする、不調や病気に負けないという、フレイルを予防するために必要な栄養素が、特に多く含まれています。いろいろな食品をまんべんなく食べることで、**それぞれの食品に足りない栄養素が補われ**、働くために必要な体力や筋力の維持につながります。

右図の１日目の行に、今日の記録をしたいと思います。
記入例のように、今日食べた食品群に〇をつけてみましょう。
目標は7点以上です。
１週間記録をつけて、足りない食品群を意識しながら、食事をしてみましょう。

栄養素	脂質	たんぱく質					ビタミン・ミネラル			
食品	油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果実
										
主な働き	血管をしなやかにする	筋肉を増やす 骨を強くする					体の調子を整える			
記入例	×	〇	×	〇	〇	〇	×	〇	〇	〇
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

めざせ7点

得点（〇の数）
7

2 毎日少しの筋トレで、元気に就業！

週に２日以上取り入れましょう

仕事を続けるための体力や筋力を保つには、仕事だけ、歩くだけでは不十分です。
毎日の生活に、**少しの筋トレ**を取り入れましょう。

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に 椅子スクワット



- 手を使わずに、立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ひざよりもつま先が前にでないように意識します。

10～20回繰り返す
※「ややきつい」と感じる回数でも

ふくらはぎの筋力アップ、むくみ改善に かかと上げ



- 良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
- ふくらはぎの筋肉を意識します。
- 座ってやってもOK。

10～20回繰り返す
※「ややきつい」と感じる回数でも

3 就業仲間との交流もフレイル予防！



就業仲間との会話や交流は、円滑に就業を進めるだけでなく、楽しみや生きがいにもつながります。こうした交流は、フレイル予防にも役立ちます。

4 万全の準備と無理しない心がけを忘れずに！

転倒を防ぎ、安全に働くためには、**滑りにくい靴を履く**、**段差や障害物を事前に確認**する、**就業前に軽い体操**で体をほぐすなどの備えが大切です。

また、疲れる前に**こまめに休憩をとる**こと、**自分の体力や健康状態に合った就業を選ぶ**ことも大切です。



就業の前に、カラダをON!
KARADA スイッチ体操 はこちらから

