



健康寿命の鍵は
フレイル予防!



ぬまづ

気づいて! 知って!

今からはじめる健康づくり

健康寿命の鍵は フレイル予防!

フレイル
予防でいきいき
長生き!

フレイルは普段の
心がけて、予防・回復する
ことができます!

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指し、
年齢と共に生じる心身の衰えのことです。いまご自身の健康状態をチェックしましょう。

最近、
娘から「何回も
同じことを聞いているよ」
と言われる。
これって認知症?

特に
趣味もないし、
生活にメリハリがない。
何をするのも
面倒だなあ。

最近、固いものが
食べにくいし、
お茶でむせてしまう。
しばらく歯医者さんにも
行ってないなあ。

最近、
足腰が弱って
階段を上がるのも
つらい。

以前よりも
食欲が落ちたし、
体重も減って
きたみたい。

最近こんなことが
気になっていて。
そのままにしておいて
大丈夫なのかな?



沼津市の健康状態

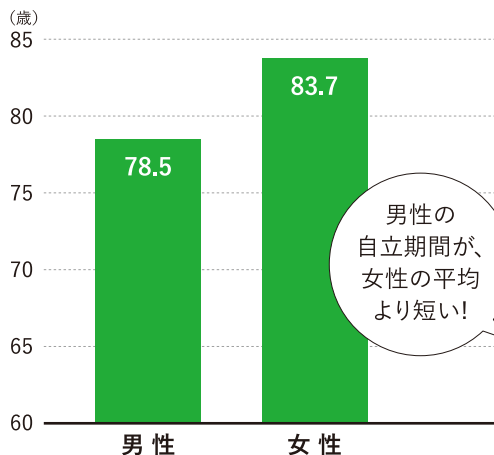


どうですか、
思い当たることは
ありませんか？
そのままにしていると
大変！
要介護状態に。

沼津市の健康状態をグラフ化。①～⑤のグラフを見てご自身の健康状態を考えてみましょう。

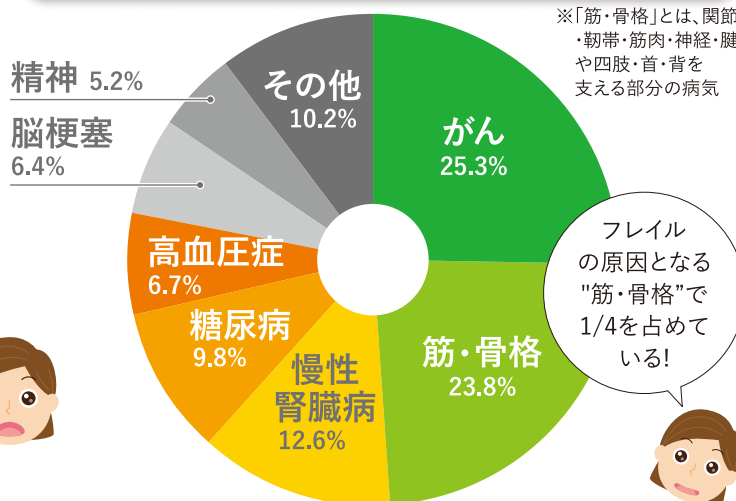
① 平均自立期間

※「平均自立期間」とは、介護保険データ(要介護2以上)を用いた日常生活動作が自立している期間の平均



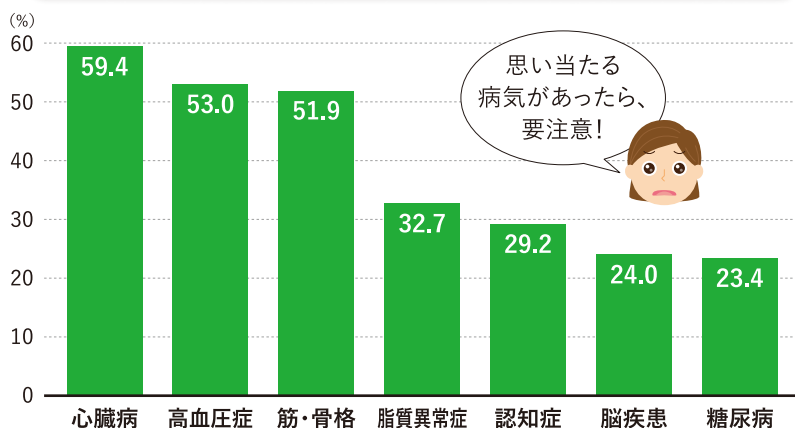
② 医療費の割合

どういう病気が多いのか、医療費から見てみましょう。

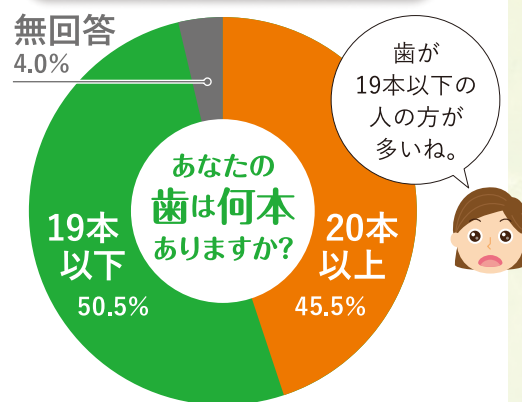


③ 要介護認定者の有病状況

介護保険の認定を受けた人は、どんな病気を持っているのでしょうか。



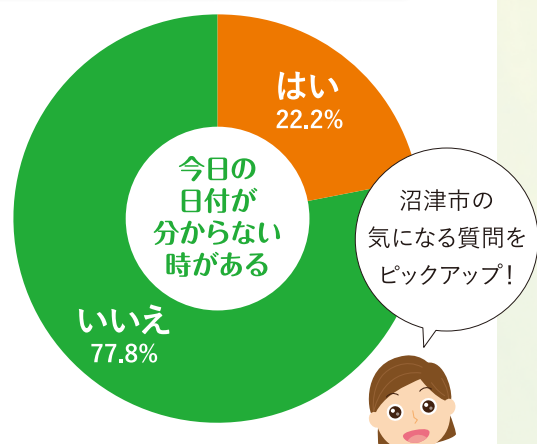
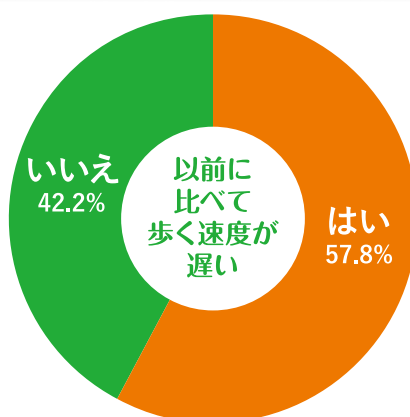
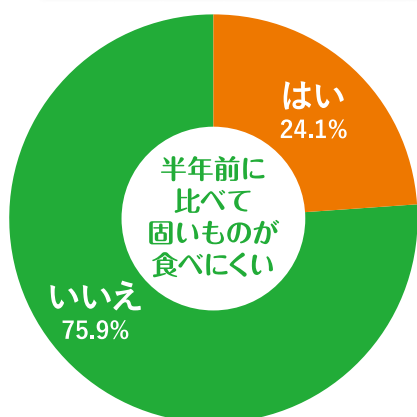
④ 健口(けんこう)状況



※年齢は65歳以上、入れ歯を含む ※成人の歯の総本数は32本

⑤ 健診時の質問票 回答結果

およそ4人に1人が、食べにくさや日付がわからない時があると感じており、半数以上の人以前より歩く速度が遅くなったと感じています。



高齢者「フレイル予防のための」15の質問

あなたの健康状態について、当てはまるものを
ひとつ選んで「○」をつけてみましょう。

「回答」欄の赤に当てはまる方は、
表内の「赤回答の方のチェックポイント」欄を
参考に、生活改善を心がけましょう。

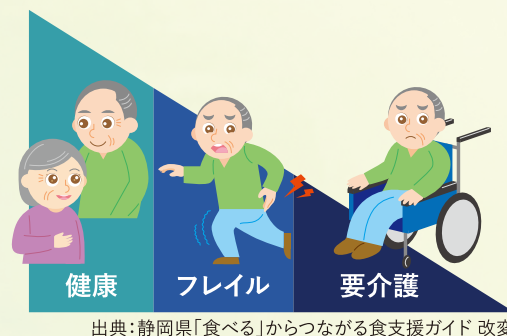


	質 問	回 答		赤回答の方の チェックポイント
1	あなたの現在の 健康状態はいかがですか	よい ふつう	まあよい あまりよくない よくない	-----
2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	
3	半年前に比べて、さきいか・たくあんなどの 固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	けんこう 健口 トレーニングを やってみよう P6へ
4	お茶や汁物等でむせることが ありますか	いいえ	はい	
5	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	食生活を見直そう P7・8へ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少が ありましたか	いいえ	はい	
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと 思いますか	いいえ	はい	定期的に 運動しよう P9へ
8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
9	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	
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあると言われていませんか	いいえ	はい	週1回以上 外出する 機会をつくろう P10へ
11	今日が何月何日か わからない時がありますか	いいえ	はい	
12	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	
13	ふだんから家族や友人と付き合いが ありますか	はい	いいえ	
14	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	禁煙してみよう
15	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている	

出典:「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版別添」(厚生労働省) 改変

自分らしい暮らしを続けるために

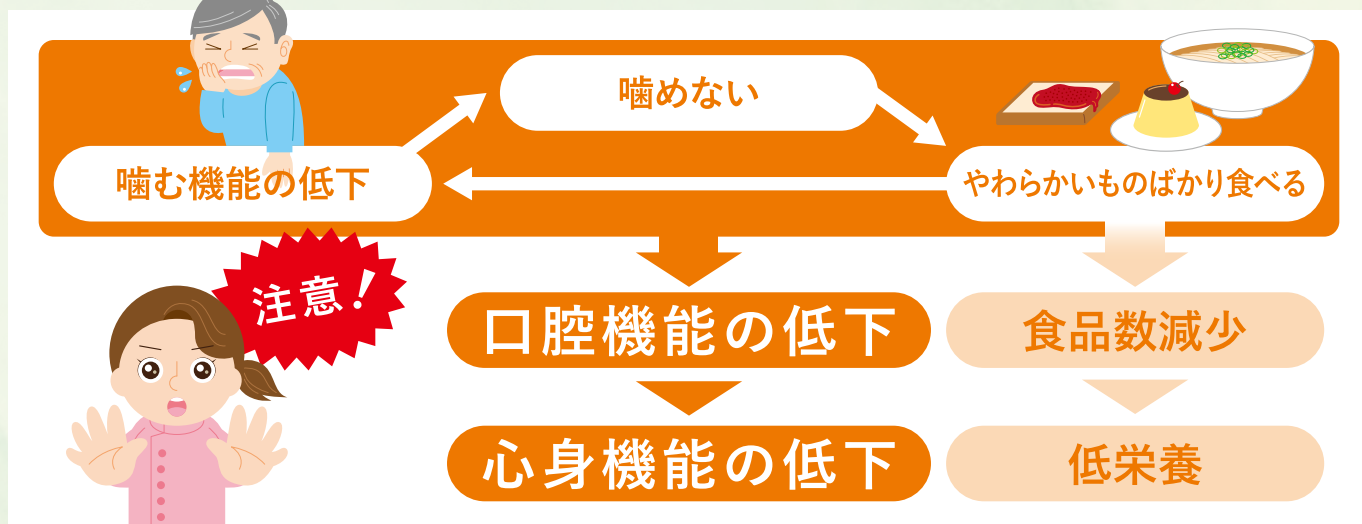
できる限り住み慣れた地域で、
いきいきとした暮らしを続けるためには、「**フレイルに早めに気づき、生活の見直しや改善をすること**」が必要です。
フレイル予防に大切なポイントは、
「**口腔・栄養**」「**身体活動**」「**社会参加**」の3つです



出典: 公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版 改変

介護予防を、口の中から、食事から

健康寿命を延ばすために、日常的にケアができる「**口腔・栄養**」を意識してみましょう。
嚙んだり飲み込んだり、話したりするための**お口の機能の衰え**を“**オーラルフレイル**”と言います。
オーラルフレイルの状態が続くと、固い物が食べにくくなり、**低栄養状態**など全身の健康に悪影響が
でます。予防のために日頃からお口の健康に気を配り、**バランスのとれた食事**を心がけましょう。



出典: 公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版 改変

あなたの健口チェック

↓ 健口チェックシート

高齢になるに従い、固いものが食べにくくなったり、むせたりすることがあります。
そこで、あなたのお口の状態をチェックしましょう。
各項目のあてはまるところに○をつけてください。

あなたはどうか？
一度、お口のチェックを
してみましょう。そして、
健口トレーニングもね。



質 問 項 目	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5項目のうち、「該当」が2つ以上あると**オーラルフレイル**です。

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

歯科医師に聞こう！健口ミニ知識！

先生 の つぶやき...

健口チェックシートで自身の歯が20本以上ない、と落ち込んだあなた！

自身の歯が20本以下でも、義歯を入れて20本以上あり、食事がしっかり噛めれば問題ありません。

晩年を要介護状態にしないために、オーラルフレイルに早く気づき、対策することが大切です。

健口トレーニング ワンポイントアドバイス

右ページの健口トレーニングについて、先生からのアドバイスを参考にやってみましょう。

むせることがある人 → 特に④・⑤・⑦・⑧・⑨を
口の渇きが気になる人 → ④・⑤・⑥を
滑舌が気になる人 → ⑦・⑧・⑨を中心に

もちろん、①から全部やるも良し！目指せ健口！

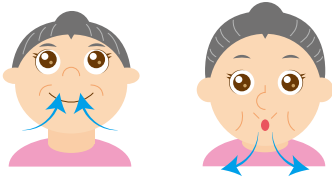
(協力：沼津市歯科医師会)

ご自身のお口の状態について気になることがあれば、歯科医院等にご相談ください。

自分でできる健口トレーニング^{けんこう}

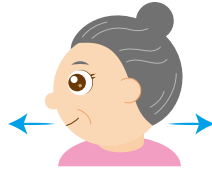
食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。

1 深呼吸



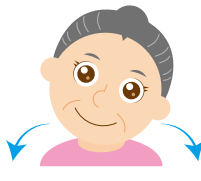
鼻から大きく息を吸って、
ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

2 首の運動(ストレッチ)



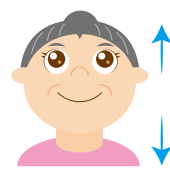
左右を向く

左▶正面▶右▶正面



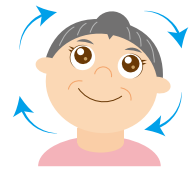
左右に傾ける

左▶正面▶右▶正面



上下を向く

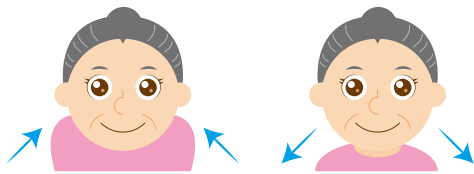
下▶正面▶上▶正面



回す

左回り▶右回り

3 肩の運動(ストレッチ)



上 下

ゆっくりあげ、ストンと下ろす。

腕を回す

前回し ▶ 後回し

4 ほほの運動(お口まわりの筋力アップ)



片方ずつほほを
膨らませる



両方のほほを膨らませて
「ブッ」とつぶす。

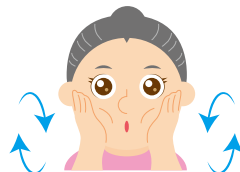
5 顔の運動(お口まわりの筋力と噛む力アップ)



口を尖らせて
「ウー」



口を閉じて
「イー」

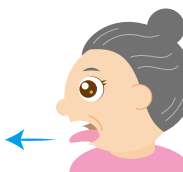


両手をほほにあて、ゆっくり円を描く
ようにマッサージ(前回し ▶ 後回し)

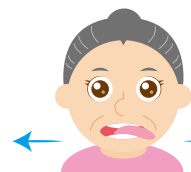


両親指をあごの下に
当てて「グーッ」と押す

7 舌の運動(「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



前に出す



左右に動かす



唇をゆっくり
一周舐める

8 発音(「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」・「パンダのたからもの」

9 早口ことば(「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)

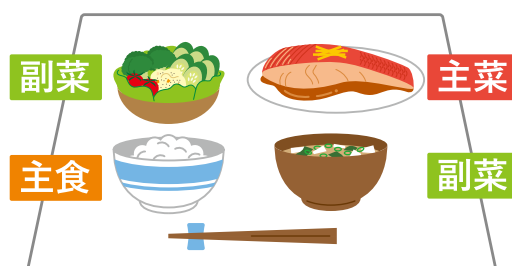
生麦生米生卵
(なまむぎなまごめなまたまご)



隣の客はよく柿食う客だ
(となりのきゃくはよくかきうきゃくだ)

元気を保つ食事のポイント

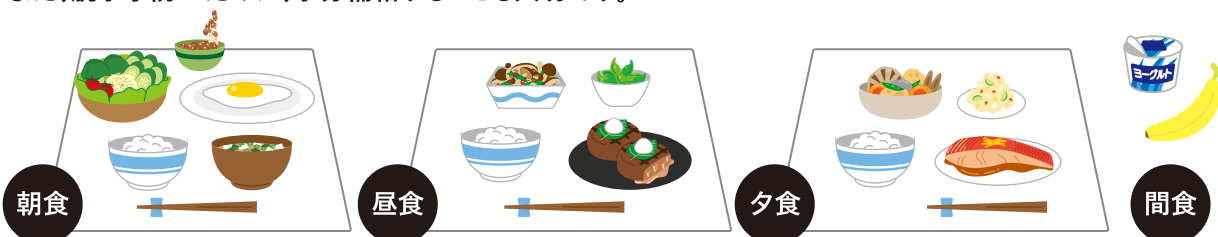
朝昼夕のうち、食事をしない時はありませんか？
ごはん・パン・麺類だけで済ますことはありませんか？
いつまでも健康でいるためには、
毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えて、
必要な栄養素をまんべんなくとることが大切です。



1

【ポイント】1日の食事回数や1回の食事量を確認しよう

高齢になると1回の食事で食べられる量が減り、エネルギーが不足しがちです。
体重が減ってしまうこともあります。1日3食の食事量が少ないようであれば、間食を摂ることもおすすめです。
また、脱水予防のために、水分補給することも大切です。



2

【ポイント】1日10品目を目指そう

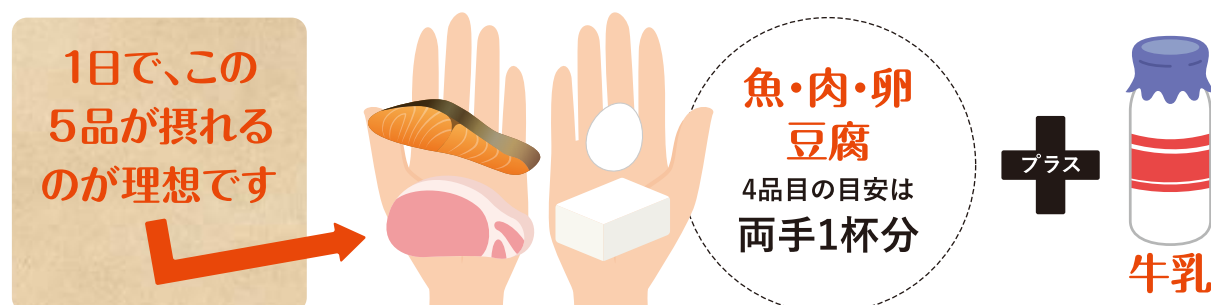
1日でいろいろな食品を摂る合言葉「さあにぎやか に いただく」をご存知ですか？
合言葉を意識して、1日7品目以上摂れるよう意識しましょう。



3

【ポイント】たんぱく質を意識して摂ろう

高齢になると、筋肉量が減りやすいため、肉や魚、大豆製品、卵、牛乳・乳製品などのたんぱく質を
しっかり摂ることが大切です。1日で食べたい量は手を使って確認できます。



みなさんの食事のお悩みにお答えします

年を重ねると、食事の悩みも増えていきます。
 食べることは生きること。
 いつまでも元気に暮らすために、
 楽しく食べるための工夫をお伝えします。

バランスの良い食事が
 できていますか？
 料理が苦手でも大丈夫！



1

【お悩み】以前より噛みにくくなった、むせやすくなった

合わない入れ歯の使用や歯の欠損を放置することによって、食べ物が噛みにくくなり、次第に噛む力も衰えてきます。また、唾液の分泌量も少なくなることから、飲み込みづらくなることもあります。

食べやすい食品・食べやすくする調理法・選び方

	[焼き魚] カレイ、鮭、サバ、たら 等 [刺身] 筋の少ないマグロの赤身、トロ、ほたての貝柱 等	【その他】 ●オクラ ●納豆 ●とろろいも ●ヨーグルト ●バナナ ●茶わん蒸し ●豆腐 ●シチュー ●卵豆腐 など
	●薄切り肉はバラ肉の方が食べやすい ●ひき肉の料理は片栗粉や卵などのつなぎを入れる	
	●野菜は加熱して(ゆでたり、煮たりして)軟らかくする ●葉野菜、大根、玉ねぎ(繊維を断つように切り、ゆでる) ●野菜は汁物に入れるとやわらかくなって量もとれます	

2

【お悩み】体重が減った、筋肉が少なくなった

エネルギーアップ・たんぱく質アップの方法を、普段の食事に取り入れてみましょう。

エネルギーアップの方法

分食・間食

間食や分食で、不足している食材を食べましょう

食欲がない場合

栄養補助食品を利用する



※エネルギー制限がある方は注意が必要です。

たんぱく質アップの方法



みそ汁に卵や豚肉
 鮭などをプラス!!



煮物に缶詰(ツナ・サバ缶等)
 を入れて栄養素UP!



調理いらずのたんぱく質食材
 (ヨーグルト・納豆・豆腐等)を
 取り入れる

3

【お悩み】簡単に料理したい

「ちょっと料理するのが面倒だな…」そんな時でも、用意しておけばすぐに使うことができます!

魚	サバ缶、いわし缶、ツナ缶、鮭缶、魚肉ソーセージ、笹かま、カニかま、ちくわ
肉	ひき肉、サラダチキン、焼き鳥、つくね、ハンバーグ、焼き豚など(冷凍調理加工品)
大豆製品	豆腐、納豆、厚揚げ、蒸し大豆
野菜	カット野菜、冷凍野菜、惣菜(真空パックの物等)、おでん、瓶詰のなめ茸など

レンジでチン料理

【例1】カット野菜にひき肉や缶詰、焼き鳥をのせてレンジでチン

【例2】瓶詰なめ茸を豆腐やカット野菜にのせてレンジでチン



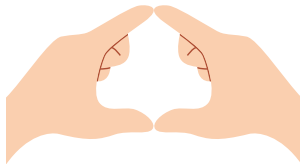
フレイルチェック + 自宅でできる運動

簡単!筋肉量セルフチェック!

指輪っかテスト

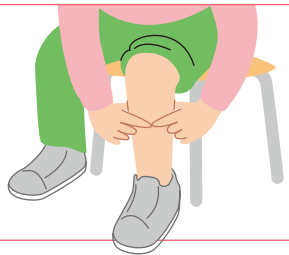
①

両手の親指と
人差し指で輪を作る



②

利き足ではない方の
ふくらはぎの
一番太い部分に当てる



テスト結果の解説

フレイルの
発症リスク大!

困めない

ちょうど困める

隙間ができる



危険度低

危険度高

危険度が高まる程、転倒・骨折のリスクが高まります。下記の①～④の運動を実施して筋力アップを!

自宅でできる運動をご紹介します!

テレビを見ながら、イスに座って、家事をしながら筋力アップ!

1

つま先上げ運動 (すねの筋トレ)

両足のつま先を上へ上げたり
下げたりします。(10回)



2

かかと上げ下げ運動 (ふくらはぎの筋トレ)

両足のかかとを上げたり
下げたりします。(10回)



3

膝屈伸 (太ももの前の筋トレ)

イスの背もたれにつかまり、ゆっくり
膝を曲げゆっくり元に戻します。
つま先を平行に置きます。(5～10回)



4

膝伸ばし上げ運動 (太もも、足の裏側の筋トレ)

つま先を立て、膝を伸ばし、ゆっくり
上に上げます。左右行いましょう。
(上げて下ろしてを3～5回)



動画を見ながら「フレイル予防のための」運動

座って無理なくできる体操です。沼津市民おなじみのメロディ、
「ぬまづ・ふるさとの街」に合わせて体を動かしましょう。

沼津 フレイル 体操

検索



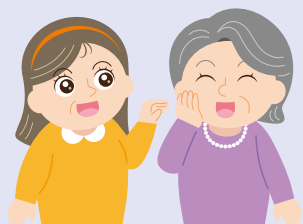
社会とのつながりを持ち続けよう！

家族や友人との付き合いが少なくなると、フレイルになりやすいと言われています。

フレイルの予防には、地域コミュニティや人との交流も効果的です。

家に引きこもらず、ちょっとの勇気を持って、近くの「通いの場」に行ってみましょう。

趣味を楽しむ
仲間と交流をもつ。



買い物、移動のついでに
挨拶や声をかけてみる。



電話、手紙、メール、パソコン、
SNSなどを活用する。



地域のイベント活動に
顔を出してみる。



あなたのお住いの地域の通いの場（高齢者サロン）は、
こちらからご確認ください。

沼津市支え合い地域資源マップ

検索



年に1回は、健診を受けましょう。

フレイルになる原因は、大きく分けて

「生活習慣病などの疾患」と「加齢による心身の衰え」です。

特定健診や後期高齢者の健康診査は、年齢を重ねるにつれ
多くなる、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の早期発見や、
重症化を防ぐ目的もあります。

フレイル予防のために、毎年健診を受診し、
自分の体の状態を知る良い機会としましょう。



悩みがある時はご相談を！

高齢期には健康や介護の問題について、家族や友人など身近に相談できる人がいると心強いものです。身近に相談相手がいない場合には、お近くの地域包括支援センターをご活用ください。



↓ 沼津市の地域包括支援センター

名 称	担 当 地 区	所在地・電話番号
はら 地域包括支援センター	浮島、原	沼津市原1200-3(原高齢者福祉センター内) ☎ 055-969-4055
あしたか 地域包括支援センター	愛鷹	沼津市東椎路1742-1(あしたかホーム内) ☎ 055-967-2988
片浜・今沢 地域包括支援センター	片浜の一部・今沢	沼津市松長12-3(西友松長店内) ☎ 055-969-7050
かなおか 地域包括支援センター	金岡	沼津市若葉町21-1 ☎ 055-921-2022
かどいけ 地域包括支援センター	門池	沼津市岡宮1147-8 ☎ 055-939-6700
きせがわ 地域包括支援センター	大岡	沼津市大岡1155(きせがわ病院前) ☎ 055-954-0755
千本 地域包括支援センター	第一・第二・ 片浜の一部	沼津市本字千本1910-206(千本プラザ内) ☎ 055-962-5932
第四支所	第四	沼津市吉田町25-2(浜ビル1階)
第五 地域包括支援センター	第五	沼津市新宿町19-1(パスコグランドマンション新沼津) ☎ 055-939-8022
かぬき 地域包括支援センター	香貫・大平・ 第三の一部	沼津市下香貫猪沼981-2(ぬまづホーム内) ☎ 055-933-3671
第三支所	第三の一部	沼津市我入道江川22-14
三浦・戸田 地域包括支援センター	静浦・内浦・ 西浦・戸田	沼津市内浦重須627-7 ☎ 055-919-5571
戸田支所	戸田	沼津市戸田916-2(沼津市保健センター戸田分館2階)

↓ 担当課連絡先

長 寿 福 祉 課	☎ 055-934-4866	FAX 055-934-2594	沼津市御幸町16-1 沼津市役所
	沼津市基幹型 地域包括支援センター	☎ 055-934-4865	沼津市御幸町16-1 沼津市役所 (長寿福祉課内)
健 康 づ く り 課	☎ 055-951-3480	FAX 055-951-5444	沼津市八幡町97 保健センター