

外出自粛の今こそ  
気をつけるべき！！

# おうちでフレイル予防!! 栄養編

今回は、おうちで出来る、低栄養予防のポイントをご紹介します！  
みなさん、ぜひおうちで意識して取り組んでみましょう♪



## 低栄養とは？

年を重ねると食欲が落ちやすくなります。食事を欠食したり、食事の量が減ることで栄養が不足します。低栄養は、活動源となる「エネルギー」と「タンパク質」が不足している状態です。

低栄養になると筋力が低下するだけでなく、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなったり、病気の回復が遅くなったり、老化の進行が早まる恐れがあります。

今の時期だからこそ食事を見直し、予防につとめましょう。



## 欠食はせず、3食しっかり食べましょう。

例えば1食抜いて、あとの2食で1日に必要な栄養を一気にとることは難しいのがシニア世代です。朝・昼・夕の1日3回、必ず何かを食べましょう。

特に筋肉の材料となる「タンパク質」が豊富な肉や魚を意識して食べましょう。



## 毎日、10の食品群を意識して食べよう！

不足しがちな動物性タンパク質食品を中心に、以下のような10食品を毎日食べるように意識すると、自然と栄養のバランスをとることができます。

10食品を覚えるためのキーワードは「さあ、にぎやか(に)いただく」です。

普段の食事はどうでしょうか？見直ししてみましょう。

<b>さ</b> かな 	<b>あ</b> ぶら 	<b>に</b> く 	<b>ぎ</b> ゆうにゆう 	<b>や</b> さい 	<b>か</b> いそう 
<b>い</b> も 	<b>た</b> まご 	<b>だ</b> いず食品 	<b>く</b> だもの 	+	<b>に</b> 主食 



## 毎日の食事を少しの工夫で楽しく♪

- 自炊にこだわらずお惣菜、レトルト食品などうまく活用し、適度に手を抜く。
- 「食欲のない日もこれなら」という自分の好物や食べやすいものを用意する。
- おなかを空かせるために適度に体を動かす。

前回に引き続き、体育協会の先生方協力のもと、自宅でできる運動を裏面でご紹介します。ぜひご自宅で取り組んでみましょう！



佐久間先生・千依先生  
美咲先生が教える！！

# 家トレ（お家トレーニング）③



筋トレはフレイル予防には効果的です！運動後はしっかりと栄養のいい食事をとりましょう。

## 《やるのは今です！筋トレ》 ☆スクワット（下肢筋力アップ）

息は止めないで深呼吸する感じで5~6回繰り返して！

1日に3回  
行いましょう

【スクワットができない場合】

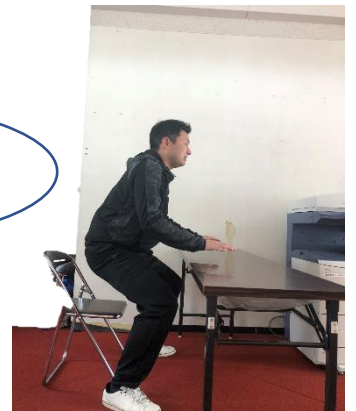


肩幅より少し  
足を広げて



おしりを後ろに引  
くように沈める

膝がつま先より  
前にでない

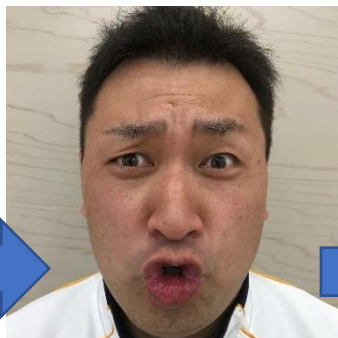


椅子に腰をかけ、机に手  
をついて行いましょう。

## 《外出が少なくなり、笑う事が少なくなった今の時期にオススメ！》 ☆口のまわりの筋トレ（口でじゃんけん）



口をすぼめて  
「グー」



つきだして  
「チョキ」



開いて  
「パー」

1日に3~5回  
恥ずかしがらずに  
やってみましょう

膝や腰などに痛みがある方は、無理  
せずに、できる範囲で！1日1回は  
運動しましょう！

【協力】釜石市体育協会

【お問い合わせ】釜石市地域包括支援センター ☎ 22-2620

