



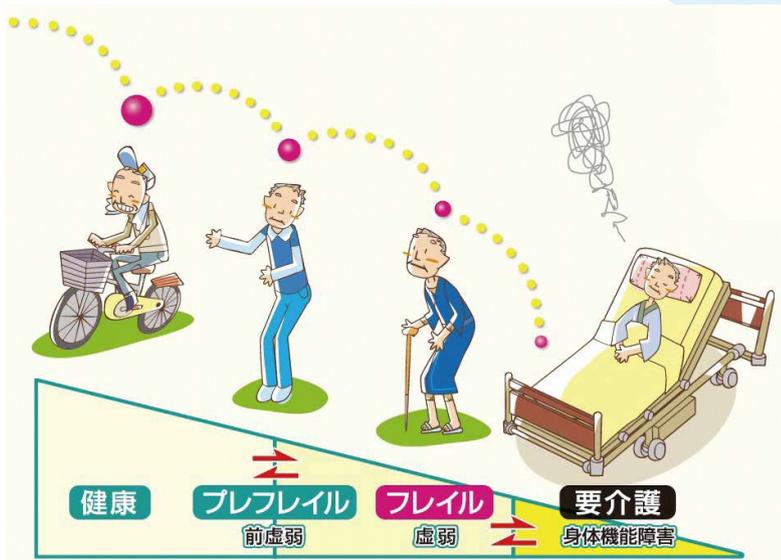
あなたもチームの一員！一緒に楽しく、目指せ健康長寿！

文の京 フレイル予防 虎の巻

フレイルって何だろう？

年を重ねることで心身の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護状態」の間にあたります。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号です。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すなど正しい対処をすることが健康長寿につながる秘訣です。



東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

大切なのは『3つの柱』

「栄養（食・口腔）」、「運動」、「社会参加（人とのつながり）」の『3つの柱』をバランスよく実践することが大切です。



栄養

食・口腔機能

フレイル予防 3つの柱



**社会
参加**

趣味・ボランティア・
就労など

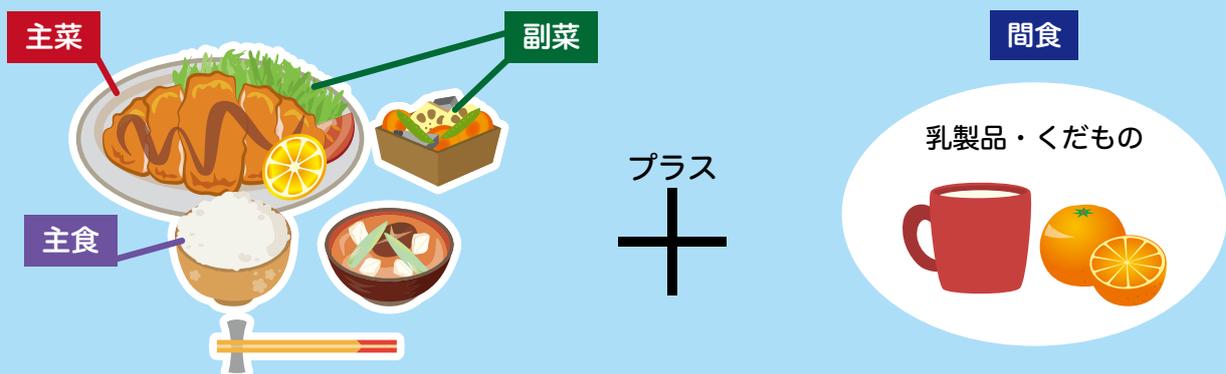


運動

身体活動・体操など

栄養 (食)

少量ずつでも様々な種類の食品を食べましょう。



- ・ 1つのお皿にいろいろな材料を入れたメニューでもOKです
例) 丼もの、めん、サンドイッチ など
- ・ 和食・中華・洋食など変化をつけて味つけを楽しみましょう

食事ですりにくい食品は
おやつでどうぞ

主食	副菜			主菜				牛乳・乳製品	くだもの	油脂類
炭水化物 (力になる)	ビタミン・ミネラル・食物せんい (からだの調子をととのえる)			たんぱく質 (骨や筋肉をつくる)						
ごはん パン めん	芋	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・海藻	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	くだもの	油を使う料理

お住いの近くで栄養の相談が受けられます



ごはんと介護の相談所
医療法人社団龍岡会 龍岡栄養けあびっと

- 営業時間：月・火・水・金・土 9:00~17:00 (木・日・祝・年末年始休み)
- 住所：〒113-0022 東京都文京区千駄木 3-43-17 ローソン千駄木不忍通店内
- TEL：03-5834-8833
- 交通：都営バス 上58/草63 千駄木3丁目バス停 下車すぐ



栄養・健康・介護のイベント開催中。当法人HPをご覧ください
お気軽にお越しください♪



健康・栄養教室を実施しています

詳細は、区報をご覧ください。下記へお問い合わせ下さい。

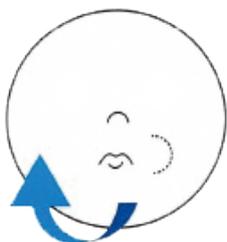
- 文京区文京保健所
- 保健サービスセンター ☎ 03-5803-1805
- 保健サービスセンター本郷支所 ☎ 03-3821-5106
- 健康推進課 ☎ 03-5803-1124



栄養（口腔）

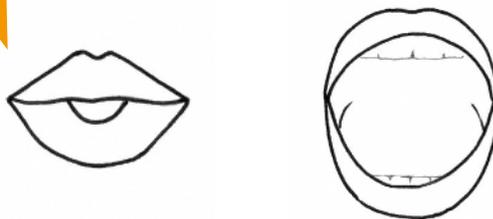
お口の筋肉をきたえましょう。

ベロ回し



口を閉じて、
ベロを大きく回します。
(左右それぞれ5回くらいから。
慣れてきたら回数を増やします)

大きく「う~~~~」「わ~~~~」



唇をすぼめて「う~~~~」、口を大きく開いて「わ~~~~」
できれば大きな声で言ってみましょう。
(顎関節に痛みのある方は、痛みの出ない範囲で口を開けてください)

無理をせず、ご自分のペースに合わせて行います。

東京都文京区小石川歯科医師会・東京都文京区歯科医師会 —文京区地域包括ケア歯科相談窓口—

かかりつけ歯科医を探している方、「食べる」「飲み込む」などの口腔ケアについて不安のある方、訪問
歯科診療希望の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。歯科医師をはじめとする専門スタッフが、
皆様からのご相談をお受けいたします。

☎ 090 (4544) 8020

月～金 11:00～16:00 (祝日、8/13～16、12/29～1/4を除く)

オーラルフレイル予防についての講義や、ご自宅で実践できる「お口や舌の
トレーニング」を動画でご覧いただけます。

《YouTube 文京区公式チャンネル》

①オーラルフレイル予防 基礎教養編
<https://youtu.be/2RZI00wBIDI>



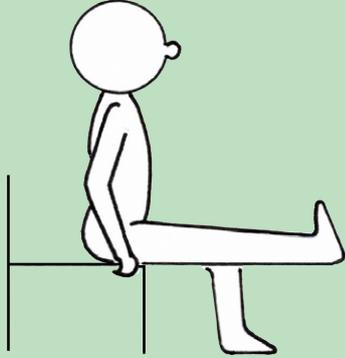
②オーラルフレイル予防 実践編
<https://youtu.be/PdMq4krXheE>



運動

今よりも10分多くからだを動かしましょう。

膝伸ばし（足腰） 骨盤をしっかり立てて行う



呼吸を続け、動きはゆっくり、はじめは1回でも大丈夫、10回を目標に、少しずつ回数を増やしましょう。

腿のつけね・前、すね、上半身前側の ストレッチング

- ・腕は、無理のない範囲で上方へ
- ・違和感がなければ、つま先を寝かせるように伸ばす



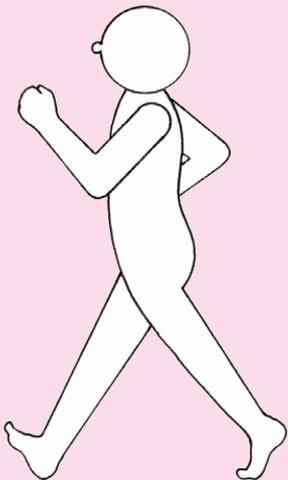
ポイント

- ① 痛いと感じる手前まで
- ② 呼吸を続ける
- ③ どこが伸びているか感じ
- ④ 反動をつけない

* 20秒を目安に伸ばしてみましよう。

上の2つの運動はセットで行うとより良いです。

姿勢よく歩く



歩きはじめはお散歩ペース、慣れてきたら少し速く。
10分でも良いので、こまめに、無理なく、楽しく歩きましょう！

フレイル予防のための運動ポスターを配布しています。

配布場所：高齢福祉課・福祉センター等



ストップ！ ザ・フレイル 文京 (SFB)

あなたもチームの一員！ **一緒に楽しく、目指せ健康長寿！**

＊緑色で囲ったところは、筋力トレーニングです。

- ① 動きはすべてゆっくり
- ② はじめは1回でも大丈夫です。10回を目標にし、少しずつ回数を増やしていきましょう。
- ③ (口) (手) (足腰) を上手に組み合わせてみてください。

ドロイン（おなか）

骨盤を立てて、腹筋を使ってお腹をべたんこにする。できるだけこの状態を保ちながら、運動をする。呼吸は自然に続ける。

ペロ回し（口）

＊唇を閉じてペロを大きく回す（右回し、左回し）

＊点線内はセットで行うとより良いです。

腿の裏とふくらはぎのストレッチング

＊椅子に深く座り、背筋を伸ばしたまま、上半身を倒す。
＊つま先を引き寄せると、ふくらはぎもストレッチされます。

<ポイント>

- ① 痛いと感じる手前まで
- ② 呼吸を続ける
- ③ どこが伸びているか感じ
- ④ 反動をつけない

* 20秒を目安に伸ばしてみましよう

手・指相撲（手）

＊タオルなどなくてもいいので、手で握って、指でつまんで、引っ張り合う
＊1人でも2人でも数人でもOK
＊指でつまむときは、5本でも2本でも自由にアレンジ
(手指に痛みのある方は、痛みのない範囲で行うか、ゆっくりグー・チョキ・パーを行うのも良い)

スクワット（足腰）

＊つま先と膝の向きは必ず同じ ・上半身を倒しすぎない
(膝・腰に痛みのある方は、痛みのない範囲で行うか、裏面の膝伸ばしを行う)

姿勢よく歩く

ストップ！ザ・フレイル 文京 (SFB) は、文京区のフレイル予防チームです。
このポスターでは、SFBから、フレイル予防のためにご自宅でもできる運動を紹介しています。

【フレイル予防事業やSFBに関する問合せ】
▼文京区 福祉部 高齢福祉課 社会参画支援係
☎03-5803-1203 Fax 03-5803-1350

文の京フレイル予防プロジェクト 検索

発行：令和5年3月 印刷番号 02202055

これらの運動は、フレイル予防運動ポスターにも載っています。
ポスターも是非ご利用ください！

文の京介護予防体操

区の指導者養成講習を修了した文の京介護予防体操推進リーダーとともに、文の京介護予防体操やストレッチ体操を行います。各地域の会場で実施しています。詳細は HP をご覧いただくか、下記へお問い合わせください。

対象：文京区に住民登録のある 65 歳以上の方（医師から運動制限されていない方）

高齢福祉課介護予防係 ☎ 03-5803-1209



☆文京区民チャンネル（区内 CATV/ デジタル放送 11ch）
AM9:00 ~ 9:10 / PM0:10~0:20（毎日）

☆文京区ホームページ
「文の京介護予防体操」



やってみよう！『イレブン・チェック』

チェックしてみましょう。左側に○が付くよう生活に気をつけることが大切です。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
 栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
 運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
 社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11 は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

解答欄の右側に○が付いた時は要注意です

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

社会参加（人とのつながり）

自分に合った活動を見つけましょう。

ドミノ倒しにならないように!



～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～

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

何から始めればいいのか迷ったら、
「セカンドステージ・サポート・ナビ」を
開いてみてください。

（高齢福祉課・福祉センター・
地域活動センター等で配布しています）

高齢福祉課社会参画支援係
☎ 03-5803-1203

自分に合った方法で
つながりましょう。

ご家族やお友達との電話やメール
でのやりとりはもちろん、お手紙
を書くこともおすすめです。



▷ Web版は、こちら



🌸 高齢者クラブ 🌸

地域で自主的にクラブを結成し、社会奉仕、教養
や生きがいの向上、健康の増進、レクリエーション
及び地域活動等を行っています。

（区内在住のおおむね60歳以上の方）

高齢者クラブを作りますか？

地域のサークル・団体の皆さん、「高齢者クラブ」
を作りますか？登録すると会場の優先予約や助
成金等が受けられます。

対象は、60歳以上の区内在住者が30人以上の
団体・サークルです。

高齢者クラブ活動室（区役所4階）
☎ 03-5803-1114

地域の支え合いの場

住民主体の通いの場「かよい～の」

介護予防のための体操等を行いながら、住民同士
の支え合い活動を行っています。住民の皆さんが
運営し、場所や内容も様々です。

（おおむね65歳以上の方）

文京区
社会福祉協議会
地域福祉推進係
☎ 03-5800-2942



つながるオンライン ~かすた 加寿多ねっと~



運動



栄養（食・口腔）



人とのつながり

これらのお役立ち情報を
LINE（ライン）でお手元のスマホに、
無料で定期的にお届けします。



公式アカウント



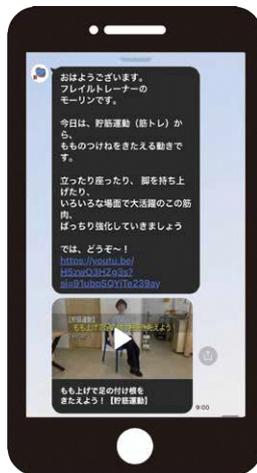
友だち追加
してね♪

*ぜひ、ご家族も
ご協力ください

いつまでも健康で自分らしく暮らす
には、社会=人とのつながりが欠か
せません

スマホを使えるようになれば、家族
や友だちともぐーんとつながりやす
くなります

「つながるオンライン~加寿多ねっ
と」では、運動・栄養（食・口腔）・人
とのつながりを3本柱に、様々な「つな
がる機会」をご提供しています



お手元に届くイメージ



手軽に見られる動画



写真など

●配信内容

スマホにお送りするのは、月・水・金のあさ9時（平日）ですが、いつでも好きな
時に見ていただけます。

●運動 ●栄養（食・口腔） ●人とのつながり

3つの大きな分野を中心に、文章や、短い動画・写真など手軽に見られて、
日々の習慣に取り入れていただけるようなわかりやすい内容をお届け
します。



企画・運営 特定非営利活動法人
地域ネットワークとらいあんぐる

ホームページ <http://kasutanet.online>

【お問合わせ】文京区社会福祉協議会

TEL. 03(5800)2942



ストップ! ザ・フレイル文京 (SFB)

文京区では、5ページのイレブン・チェックに加えて、さらに詳しく筋肉量やお口の機能などについて測定を行い、フレイル予防のポイントを紹介するフレイルチェックを行っています。



体組成計で
筋肉量チェック

滑舌測定器でお口の
健康度チェック



このフレイルチェックは、養成講座を受けた区民の「フレイルサポーター」等で構成する文京区のフレイル予防チーム「ストップ! ザ・フレイル 文京 (SFB)」が運営しています。



また、4ページの運動ポスターをSFBで作成、紹介したり、ケーブルテレビ番組制作に携わるなど、文京区のフレイル予防のための活動を行っています。

☆YouTube 文京区民チャンネル

「文の京フレイル予防事業」配信中です。

前編 フレイル予防ってどんなこと？

後編 フレイル予防のための運動

↑4ページの運動ポスター掲載の運動をご紹介します!



【前編】



【後編】

SFBのメンバーが
登場します!

出張フレイルチェック

5名以上お集まりいただけたら、SFBがお近くの会場に出張しフレイルチェックを実施します。(内容・



時間・日程等は相談)

高齢福祉課
社会参画支援係

☎03-5803-1203

【フレイル予防事業やSFBに関する問合せ】

文京区 福祉部 高齢福祉課 〒112-8555 東京都文京区春日 1-16-21

☎ 03-5803-1203 fax 03-5803-1350



文の京フレイル予防プロジェクト 🔍 検索