



# フレイル予防へ

## フレイルをご存知でしょうか？

フレイルとは、年齢を重ねることで、身体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。小さな変化に早い段階で気付き、適切な取り組みを行うことが大切です。そうすることで、フレイルの進行を防ぎ、健康状態を維持できます。

### まずは、自身の身長と体重から、 自分の体格(BMI)を確認してみましょう！

BMI=体重÷(身長(m)×身長(m))

※65歳以上の目標BMIの範囲:21.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>

BMIが21.5kg/m<sup>2</sup>未満に当てはまる方、やせてきた方は特に注意してください。当てはまらなかった方も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。



(参考)目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
70以上	21.5~24.9

【日本人の食事摂取基準2025版】

### やせてきたら要注意！ 『メタボ予防からフレイル予防へ』

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。



## フレイル予防の3つのポイント！

### 1.栄養[食事の改善]

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう。料理が大変な場合は、市販のお惣菜や缶詰、レトルト食品等も活用してみましょう。

例)主食(ごはん・パン)+主菜(肉・魚・卵・大豆料理)+副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)

### 2.身体活動[ウォーキング・ストレッチ等]

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く身体を動かしましょう。

### 3.社会活動[趣味・ボランティア・就労等]

趣味やボランティア等で外に出て交流し、役割を持つことがフレイル予防に有効です。

自分に合った活動を見つけましょう。

健康であることが第一です。普段の生活・食生活に心掛けるだけでなく、様々な方とコミュニケーションをとり、フレイルを予防しましょう。

薬の相談だけではなく健康に関することで気になることがあれば、気軽に薬局を利用してみてください。



#### 【参考文献】

・厚生省HP  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)  
 ・厚生労働省【日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定ポイント】  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001396865.pdf>