

ふでりん いきいき通信 vol.8 ~ フレイル予防の巻 ~

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いていた皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報等をお届けしています。健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



こふでりん先生

ふでりん、最近家にいる時間が長いから元気ないりんね
もしかしたら、自粛生活でフレイルになりかけてるかもしれないりん
これから台風もくるし、自力で避難所に行けるようにしておくりんよ！



ふでりん

フレイルって何だりん？ 良くないことりんか？
あまり聞いたことがないから教えてほしいりんよ！

❁ フレイルとは、健康と要介護の中間の虚弱状態のことです。放っておくと介護が必要な状態になります。

フレイルチェックをしてみましょう！ ✓

- 筋力が落ちてきた(ペットボトルのふたをあけられない)
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- 体重が減った(半年で2~3kg以上)
- なんとなく疲れやすくなった(疲れがなかなかとれない)
- 出かけるのがおっくうになった(人と会う機会が減った)

※ 3つ以上あてはまると、**フレイル**の可能性あります。

80歳以上の約35%がフレイル！

でも、早く気付いて対応すれば
改善できます！



❁ フレイル予防のための**3本柱**(それぞれ出来ることをやってみましょう！)

1 食べる

からだに必要な栄養が足りないと、筋力が落ちると同時に基礎代謝等下がり、虚弱になってしまいます。特に高齢期では、肉や魚などの、たんぱく質をしっかり摂りましょう！

毎食手のひら分の肉や魚を摂る



たんぱく質が
筋肉になります

しっかり噛む

誰かと食べる



2 動く

動かずにいると、筋肉が衰え、膝や腰が痛くなったり転倒したりします。家事や散歩、自宅でできる体操等、なるべく動くようにすることで、筋肉が衰えるのを予防できます。

こまめに動く

散歩する



自宅でできる体操等をする



3 交流する

食事や運動に気を付けていても、社会とのつながりが減ると健康的な生活を維持しにくくなります。元気なときから地域活動に参加し社会とのつながりを持ちましょう。

人に会う

会話する



趣味やボランティア活動をする



❁ フレイルを予防して、自力で避難所に行けるだけの体力を維持しましょう！

コロナ禍の今だからこそ食の備えを考えよう

台風シーズンや、新型感染症等の発生時(外出自粛)に備え、食料品を備蓄しましょう。
また、一年に一度は賞味期限切れや足りない物がないか確認し、交換・補充するようにしましょう。

最低限備えておきたい物

【米】

2kgの米、水、熱源があれば約27食分
(1食=0.5合=75g)



【缶詰】

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利。



【水】

飲料水として、1人あたり1日1L必要です。



【カセットコンロ】

食品を温めたり、調理に必要です。ボンベも忘れずに。



※感染症の対策も考え、マスク、アルコール消毒液、体温計等も準備しておくといいでしょう。

簡単！『ローリングストック』

『ローリングストック』とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、備蓄を保つための方法です。**家族の人数×最低3日分**備蓄しましょう。

主食・主菜・副菜を家族の好みに応じて備蓄することがポイントです！

主食

- ・カップ麺
- ・パックごはん
- ・シリアル
- ・麺類
- ・米
- ・もち



主菜

- ・レトルト食品 (カレー、牛丼)
- ・充填豆腐
- ・缶詰
- ・乾物



副菜

- ・常温野菜
- ・即席スープ
- ・野菜ジュース
- ・乾燥野菜
- ・海藻



その他

- ・菓子・嗜好品
- ・清涼飲料水
- ・調味料
- ・梅干し
- ・漬物
- ・ふりかけ
- ・ラップ、袋



めし 防災サバイバル飯(ポリ袋を使ったレシピ) ～ミネストローネ～

【材料】2人分

- ・マカロニ 50g
- ・水 200ml
- ・コンソメ(固形) 1/2個
- ・トマトジュース 200ml
- ・焼き鳥缶(塩味) 1缶
- ・コーン缶 1缶
- ・ミックスビーンズ缶 1缶



災害時には食器にラップを敷くと洗い物が出ません。



【作り方】

- ① ポリ袋の中に材料を入れ空気を抜いて上の方で縛る。
- ② 湯を沸かして鍋の底に皿を置き、①の結び目がお湯に浸からないように入れ、20分間加熱する。

ポリ袋は高密度ポリエチレン袋(耐熱温度100℃以上のもの)を使用しましょう。

ライフラインが止まった時でも、カセットコンロとポリ袋、備蓄食品で作ることができます。