

# フレイル（心と身体の衰え）を 予防するコツ



心不全とはどんな病気？

心不全と上手につきあうコツ

## フレイルを予防するコツ

バランスの良い食事をこころがけましょう。

1日必要エネルギーの半分は主食からとりましょう



やせ注意！！

やせ=Body mass index (BMI)<18.5 (70歳未満)  
BMI <20 (70歳以上)

BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]

✓ エネルギーが不足すると筋肉がやせます。  
主食を必要量とりましょう

! 糖尿病の患者さんは主治医と相談しましょう

農林水産省 実践食育ナビ

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/balance/division.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/division.html)

## 体重当たりの必要エネルギー量の目安

注) エネルギー必要量=およそ、今の体重×25-30kcal/kg\*

※ 座っていることが多い: 25kcal/日  
軽い散歩や運動をする: 30kcal/日  
活発に運動する、やせている: 35kcal/日以上

2021年改訂版 心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン

体重	1食あたり目安	必要エネルギー量 <sup>注)</sup>
30 kg	1つ	約750~900 kcal/日
40 kg	1つ	約1,000~1,200 kcal/日
50 kg	1~1.5つ	約1,250~1,500 kcal/日
60 kg	1.5~2つ	約1,500~1,800 kcal/日
70 kg	2つ	約1,750~2,100 kcal/日

## フレイルを予防するコツ

### バランスの良い食事をこころがけましょう。

- ✓ 10品目の食品からたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ✓ 1日7品目以上をバランスよくとれるように心がけましょう。

合い言葉は  
「さあにぎやか  
かにいただく」

<b>さ</b> <b>かな</b> 	動物性タンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富 魚、イカ、タコ、貝類、干物など	<b>か</b> <b>いそう</b> (きのこ) 	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富 わかめ、昆布、のり、しいたけなど
<b>あ</b> <b>ぶら</b> 	適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要 サラダ油、バター、ごま油など	<b>い</b> <b>も</b> 	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む。 じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
<b>に</b> <b>く</b> 	良質なタンパク源の代表 牛、豚、鶏、ハムなど	<b>た</b> <b>まご</b> 	いろいろな調理法で簡単にタンパク質が摂れる 鶏卵など
<b>ぎ</b> <b>ゆうにゆう</b> 	タンパク質とカルシウムが豊富 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	<b>だ</b> <b>いず</b> 	タンパク質の元になる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富 豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
<b>や</b> <b>さい</b> 	ビタミン食物繊維を充分に摂れる ほうれんそう、トマト、にんじん、かぼちゃなど	<b>く</b> <b>だもの</b> 	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維も摂れる りんご、みかん、バナナ、いちごなど

日本整形外科学会 ロコモONLINE [<https://locomo-joa.jp/check/food/>]

## フレイルを予防するコツ

### バランスの良い食事をこころがけましょう。

#### 1日に必要なたんぱく質量の目安 (体重50kgの場合)

片手が目安！

これで合計約**53g**のたんぱく質がとれます



1日に必要なたんぱく質量は  
[1.0~1.2(g)]×体重(kg)

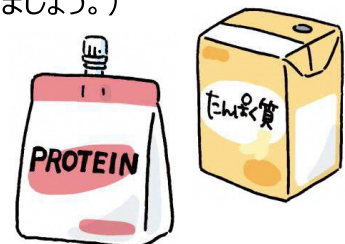
\* 体重50kgの人は50~60g/日  
納豆→豆腐100g(1/3丁)でも代用可能

- ✓ 筋力・筋肉をつけるために、たんぱく質をとりましょう。

！ 腎臓が悪い方は主治医に相談しましょう。

！ 食欲がない、たくさん食べられない場合は、市販の栄養補助食品を取り入れても良いです。  
(栄養剤は処方でも出すことも可能です。主治医に相談しましょう。)

体重	必要なたんぱく質*
30 kg	約30~35 g/日
40 kg	約40~50 g/日
50 kg	約50~60g/日
60 kg	約60~70g/日
70 kg	約70~80g/日



## フレイルを予防するコツ

バランスの良い食事をこころがけましょう。

塩分が多い食品を  
チェック☑

チェック☑

その食品を減らし  
ましょう

塩分が多い食品を チェック☑	塩分量			
	非常に多い	多い	普通	少ない
<input type="checkbox"/> 味噌汁やスープ	2杯以上/日	1杯以上/日	2-3杯/週	あまり食べない
<input type="checkbox"/> 漬物・梅干し	2回/日以上	1回/日くらい	2-3回/週	あまり食べない
<input type="checkbox"/> 干物		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
<input type="checkbox"/> うどん・ラーメン(麺類)	ほぼ毎日	2-3杯/週	1杯/週以上	食べない
<input type="checkbox"/> しょうゆ・ソース	よくかける	毎日1回かける	時々かける	あまりかけない
<input type="checkbox"/> 麺類の汁	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	あまり飲まない
<input type="checkbox"/> 外食・惣菜の利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
<input type="checkbox"/> ちくわ・かまぼこ(練り物)		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
<input type="checkbox"/> ハム・ソーセージ(加工肉)		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない

- ✓ 塩分・水分を取り過ぎると体に水がたまり、心不全が悪化します。  
心不全悪化で身体が衰えないよう、塩分の多い食品は控えましょう。

土橋卓也, 増田香織, 鬼木秀幸, 他: 高血圧患者における簡易食事調査票『塩分チェックシート』の妥当性についての検討, 血圧, 20, 1239-1243 (2013) より改変

## フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。



- ✓ 無理のない範囲で筋力・持久力・バランス能力を鍛えましょう。
- ✓ 息切れや疲れを感じたらしっかり休憩をとりましょう。

## ● 運動の強さ

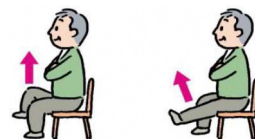
楽に感じる程度から、ややきつい程度の運動にとどめましょう。  
(軽く息がはずむ、軽く汗ばむ程度)



## ● 運動の頻度

週3日以上が目標です。

ただし、運動を行った翌日に疲れが残っていたり、朝から体調不良であれば、その日の運動は見合わせましょう。



## フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

## ① バランストレーニング

20秒/1セット  
2-3セット/日□ 難易度1 両足をそろえて立位保持  
(閉脚)□ 難易度2 片方の足を前に出して立位保持  
(準継ぎ足)□ 難易度3 かかとつま先をつけて立位保持  
(継ぎ足)

\* 転倒予防のため、つかまれるものの近くで行いましょう

## フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

## ② ふくらはぎの筋力トレーニング

10回/1セット  
2-3セット/日□ 難易度1  
椅子にすわったまま、  
つま先立ち□ 難易度3  
立位で片足ずつつま先立ち  
(何かにつかまりながら)□ 難易度2  
立位でつま先立ち  
(何かにつかまりながら)

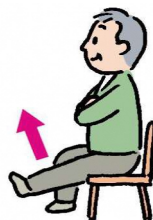
## フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

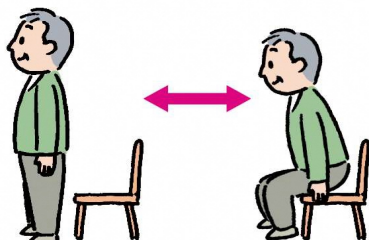
### ③太もも筋力トレーニング

10回/1セット  
2-3セット/日

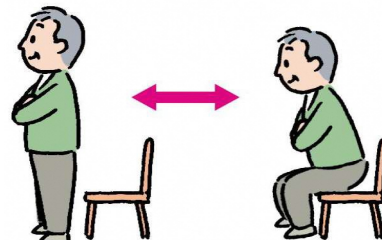
□難易度1  
太もも、膝伸ばし



□難易度2  
手で支えながら椅子から立ち  
上がる



□難易度3  
手を使わず椅子から立ち  
上がる



## フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

### ④持久力トレーニング（散歩）



□難易度1 足踏み5分程度  
または散歩5分程度

□難易度2 散歩10分程度

□難易度3 散歩20分程度以上  
60分未満

# フレイルを予防するコツ

## 社会参加をこころがけましょう。

### 外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを防ぐために

孤立しないために

健康効果を出すために

1日1回以上

週1回以上

月週1回以上

外出  
しよう

友人・  
知人などと  
交流  
しよう

楽しさ・  
やりがいのある  
活動に参加  
しよう



✓ 家に閉じこもり、人との交流が減ると心と身体が衰えます。外出し、社会参加を行いましょう。

2つ以上  
該当したら注意

### 該当するものにチェック☑

- 外出頻度が減った
- 友人を訪れることがない
- 友人や家族の役に立っている気がしない
- 独り暮らし
- 誰とも話さない日がある

