

# 元気で長生きのための秘訣！

介護が必要になる原因は骨折や病気だけではありません。加齢による心身機能の低下「フレイル(虚弱)」が主な原因のものが多くなっています。

フレイル予防には**運動**・**栄養**・**社会参加**の3つのポイントがあり、この3つを強化していくことが、健康寿命をのばすことにつながります。

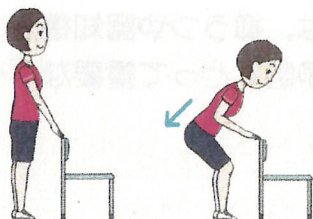
## 運動

- ① 筋トレ ・80~90歳代でも筋トレにより筋肉量を増やすことはできます。  
・筋肉量の多い下半身を鍛える運動が有効です。

〈トレーニングの参考例〉

スクワット 各10回

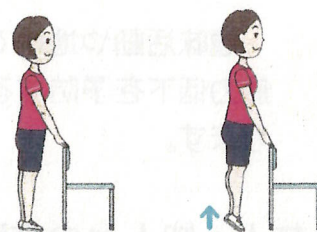
効果：立ち座り動作



- ① 椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立ちます。  
② 「1、2、3、4」で上半身を前屈させ膝を曲げながら腰を落とし、「5、6、7、8」で元に戻します。

つま先立ち 各10回

効果：歩行速度アップ



- ① 両手で椅子の背もたれを持ち、まっすぐ立ちます。  
② 「1、2、3、4」でかかとを上げ、つま先で立ちます。「5、6、7、8」で元に戻します。

※声を出して数を数えながらゆっくり行うと効果的です。

新宿区では、高齢期に低下しやすい筋力を鍛える、新宿区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」を開発しました。元気な方から体力に自信のない方まで体力に合わせて取り組めます。週1~2回が目安です。

インターネット動画 YouTube で「しんじゅく100トレ」と検索いただくか、QRコードをカメラで読み込んでいただくと、運動動画をご覧いただけます。

(QRコード→)



## ②ウォーキング

- ・一日5,000歩が目標です。
- ・新宿区では、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるよう、「健康ポイント事業」を行っております。

健康ポイント事業 (定員あり)

歩いてポイントが貯まると、素敵なプレゼントが当たる抽選に応募できます。詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

電話 (03-5273-3047)



歩数計 もらえます！







## 積極的にたんぱく質をとろう！

からだに必要なたんぱく質量は若い頃と変わりませんが、消化吸収する力が落ちている分、これまで以上に積極的にとる必要があります。

1日に必要なたんぱく質は？  
 $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$   
 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安！

これでたんぱく質が合計53g ▶

				
豚ロース肉 50g	鮭 70g	卵 50g	牛乳 180g	納豆 50g
たんぱく質 約13g	たんぱく質 約20g	たんぱく質 約6g	たんぱく質 約6g	たんぱく質 約8g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算

- タンパク質は活力の源となる大事な栄養素です。  
牛乳・卵・納豆などを常備しておくで気軽に食卓に一品足すことができます。  
鯖缶などの缶詰も便利です。

## 社会参加

趣味活動や地域での社会活動に参加することは、抑うつや認知機能の低下、筋力低下を予防する効果があるため、フレイル予防にとって重要なポイントとなります。

### ① 友人・知人との交流

- 目安、週1回以上。
- 友人・知人との交流を持つことで外出の頻度も増えます。また、お互いを気にかかけ、健康に関する助言をもらえる機会にもなります。

### ② 社会活動に参加

- 目安、月1回以上。
- 楽しさ・やりがいのある活動に参加。
- 町会活動
- 趣味や運動、ボランティアなどのグループ活動  
活動の場の例として、地域交流館やシニア活動館、薬王寺地域ささえあい館など(体操や工芸などの教室もあります)
- **運動**のポイントでもご紹介した、新宿区オリジナル筋カトレーニング「しんじゅく100トレ」は週1回、グループで取り組めるよう、専門職がグループ運営とトレーニングの継続をサポートしています。

グループの始め方については、健康づくり課へお問い合わせください。

電話 (03-5273-3047)