健康寿命をのばそう

フレイル予防で笑顔あふれいる!?

制作：千葉大学環境ISO学生委員会

目次

2ページ
　フレイルとは、フレイルの分類

3～4ページ
　フレイル予防　～３つのポイント～
　　その１　たんぱく質でフレイル予防
　　その２　〇〇しながらフレイル予防
　　その３　趣味や好きなことでフレイル予防

5～6ページ
　千葉大学の学生が選びました！
　千葉県のおすすめスポット

最近このように感じることはありませんか？

「前より疲れやすくなったかも」
「外出するのがおっくうな時がある」

そんなみなさまへ…
この先も健康で、自分らしく、楽しく生きていくために大切なポイントをご紹介します！

最近このようなことはありませんか？

1. 歩くスピードが遅くなった
2. 疲れやすいと感じる
3. 体重が減ってきた
4. 握力がなくなってきた
5. 運動量が減った

このように感じることがあったら、それはフレイルの始まりかもしれません。

3つ以上当てはまったら**フレイル**、1つから2つ当てはまったら**フレイル予備軍**とされています。

皆さんはいかがでしたか？

フレイルとは？

フレイルとは、年齢とともに

体や心の働きが低下し、社会的なつながりが弱くなり、介護が必要になる／寝たきりになる可能性が高まる状態

のことを指します。

フレイルの分類

1. 身体の虚弱
筋肉などの運動器の衰え

2. こころ／認知の虚弱
うつや認知機能の低下

3. 社会性の虚弱
社会とのつながりが弱まり
閉じこもりや孤食になる

フレイル予防　～3つのポイント～

少しでもフレイルのサインが当てはまった方へ
生活に取り入れられるひと工夫をご提案します。
取り組むことで、元気で楽しい生活に！

その１　タンパク質でフレイル予防

タンパク質を多く摂取し運動すると、健康で丈夫な筋肉と骨の状態を維持することが出来ます。そのため、相対的なタンパク質摂取量が多いほど、フレイル発症率・罹患率は低い傾向があるといわれています。

高齢者女性2.4万人を3年間観察したアメリカの研究では、タンパク質摂取量を20％増やすと、フレイル発症率が30％下がるという結果も出ています。

タンパク質で　　元気な体に！

1日あたりのタンパク質摂取量の目安

体重の数字はそのまま、単位をkgからgに変えた数値です。

体重50kgの人のタンパク質摂取量の目安は50gとなります。

≪食品のタンパク質量≫

食品	豆乳 紙パック 1本	納豆 1パック	木綿豆腐 1丁	魚肉 ソーセージ 1本	ツナ缶 1缶 （100ｇ）
タンパク質量	7.2g	7.6g	21.0g	6.3g	16g

その２　〇〇しながらフレイル予防

テレビをみながら、ちょっと休憩しながら…簡単な体操でフレイル予防ができます。いつもの暮らしにプラスしてフレイル予防してみませんか？

指の曲げ伸ばし運動

手をゆっくりグーパーグーパーします。指を動かすことで指の筋肉だけでなく脳にも刺激が伝わります。

かかと上げ下げ運動

歩くときに使うふくらはぎの筋肉を鍛えます。座った状態でも立った状態でも行うことができるので自分に合った状態で、無理のない範囲で行ってください。

その３　趣味や好きなことでフレイル予防

歳を重ねるごとに社会との関わりも薄くなりがちです。スポーツ観戦などの趣味やボランティア活動、散歩や温泉巡りなど、自分の「好き」につながることから始めれば、継続につながります。（新型コロナ対策を講じたうえで楽しみましょう）

ボランティア

草取り

ゴミ拾い

趣味

スポーツ観戦

温泉巡り

千葉大学の学生がおすすめする千葉県のスポットを
次のページに掲載しています。そちらもぜひご覧ください！

千葉大学の学生が選びました！

千葉県のおすすめスポット

本企画メンバー内で人気の高かったスポットを紹介いたします

①京成バラ園

🚃東葉高速線八千代緑が丘駅から徒歩15分

💰1,500円（4月中旬～6月）
1,200円（10月～11月）
500円（その他の月）

▽ 八千代市

②千葉港遊覧船

🚃JR千葉みなと駅から徒歩6分

💰コースによって変動あり

▽ 千葉市中央区

③ふなばしアンデルセン公園

🚃新京成線三咲駅からバスで12分

💰 900円

（65歳以上の方は、証明書提示で入園料無料）

▽ 船橋市

④東京ドイツ村

🚃JR袖ケ浦駅から路線バス

💰 800円

▽ 袖ケ浦市

⑤マザー牧場

🚃JR君津駅から直通バス

💰1,500円

▽ 富津市

凡例
🚃…アクセス方法の例
💰…料金（大人）
▽ …場所
（最新情報はHPをご確認ください）

2023年5月現在

学生に聞きました！

①京成バラ園

バラがとても美しく私自身も何度か祖父母と訪れています。1万株ものバラが咲いていて、ちょうど良い広さなのでご高齢の方もゆったりとバラを楽しめるのではないでしょうか。華やかな香りで癒されたり、お気に入りのバラを買ったり、花の寄せ植えもできるので、お花好きの方にはたまらないスポットだと思います！

②千葉港遊覧船

千葉港遊覧船では千葉そして日本を支える港・工業地帯を船内放送の解説付きで眺めることができます。綺麗な工場夜景クルーズに参加するも良し！幕張の花火を見ながらビールを飲むも良し！色々な楽しみ方があります！

③ふなばしアンデルセン公園

花見・紅葉狩りで利用するのがおすすめです。また、デンマークの風景や自然の散策、パターゴルフなど、色々な楽しみ方ができるのが魅力です！アスレチックもあり、多くの子供たちが元気に遊んでいる様子が見られます！

④東京ドイツ村

広大な原っぱに座って日向ぼっこするのが気持ちいいです。10月中旬から11月中旬にかけては花の品種も多くて楽しめます。とても広いので密になりにくいのもポイントです！

⑤マザー牧場

動物たちと触れ合えるだけでなく、広大な花畑もあり子供からご高齢の方まで楽しめると思います。僕自身も小さいころに祖父母と訪れて楽しかった記憶があります！

いかがでしたか？
本冊子でご紹介した「フレイルとは」「フレイル予防～3つのポイント～」「おすすめスポット」など参考になりましたでしょうか。
普段の生活の中に、少しずつ取り入れてみていただけると嬉しいです。
フレイル予防で、健康で笑顔あふれいる毎日を！

フレイル予防をすることは、持続可能な開発目標(SDGs)の
目標３「すべての人に健康と福祉を」に貢献する取り組みです。

持続可能な開発目標(SDGs：Sustainable Development Goals)とは、2015年に国連で採択された国際目標です。地球上の「誰一人取り残さない」を基本理念とし、2030年までを期限に、持続可能でよりよい世界を目指すための、 17のゴール・169のターゲットから構成されています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組む目標も多々あります。行政、企業、民間、市民、学生などの垣根を越えたパートナーシップで取り組んでいくことが求められています。

参考・出典

○フレイル予防（med.or.jp）
○東京都介護予防・フレイル予防ポータル（tokyo.lg.jp）
○フレイルの原因は？ ｜ 国立長寿医療研究センター（ncgg.go.jp）
○『日本人の食事摂取基準』第一出版
○食べて元気にフレイルを予防するために：地域がいきいき 集まろう！通いの場　厚生労働省(mhlw.go.jp)内のパンフレット

制作：千葉大学環境ISO学生委員会
企画：千葉大学×京葉銀行ecoプロジェクト

千葉大学×京葉銀行ecoプロジェクト～7色の虹を千葉から未来へ～

千葉大学で環境活動を主体的に担っている環境ISO学生委員会と京葉銀行が協同で、2017年から実施しているプロジェクトです。SDGsの達成に向けて、まずは「地域の環境負荷削減と環境意識向上に貢献したい」という想いで、地域の皆様、企業、学生などを含めた千葉県内の多くの方々に、SDGsや環境意識の啓発活動を実践しています。

2023年6月作成