



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第160号  
令和7年4月1日

地域の皆様お元気ですか！

日々の生活の中で、食事・運動・睡眠の大切さを忘れないようにしてください。

## フレイル予防について

**フレイルとは**(裏面イラスト参照)

高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力(筋力や認知機能など)を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置します。

**フレイル予防のポイント「3プラス1」**

フレイル予防に大切なポイントは「**栄養**」、「**体力**」、「**社会参加**」それに「**口腔**」の“3プラス1”で「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。無理なく楽しく、フレイル予防に取り組んでみましょう。



《**良好な栄養状況を保つための食事**》(裏面イラスト参照)

日々の食事ではごはん、パン、麺などの「**主食**」、肉・魚・卵・大豆製品などを使った「**主菜**」、野菜・キノコ・いも・海藻などを使った「**副菜**」をそろえて多様な食品を食べることを心がけましょう。

《**体力を保つための運動**》(裏面イラスト参照)

体力の低下は、適度な運動によって回復が可能です。回復には日常の活動よりやや強い負荷での活動(刺激)が必要です。無理のない範囲で実践することが可能です。例えば、スーパーまで10分かかるとすれば、9分30秒で行けるようになるなど、少しだけ所要時間を短くしてみたり、あるいは歩幅をいつもより少しだけ広くしてみたり、工夫の積み重ねが刺激となって、体力の回復に繋がります。

《**「つながり」を保つためには**》

趣味や教養、スポーツの会やボランティアといった、活動目的が明確で参加者同士の上下関係が少ない活動に参加している方が、健康づくりやフレイル予防の効果が促進されます。

参考資料：東京都保健医療局,健康ステーション,高齢者の健康より抜粋

「地域のお茶の間」

4月25日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「特殊詐欺」の話を聞こう!

次回開催日：5月23日(金)

小松川警察署の方からお話です

「みんなのいこい」

4月24日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日：5月22日(木)



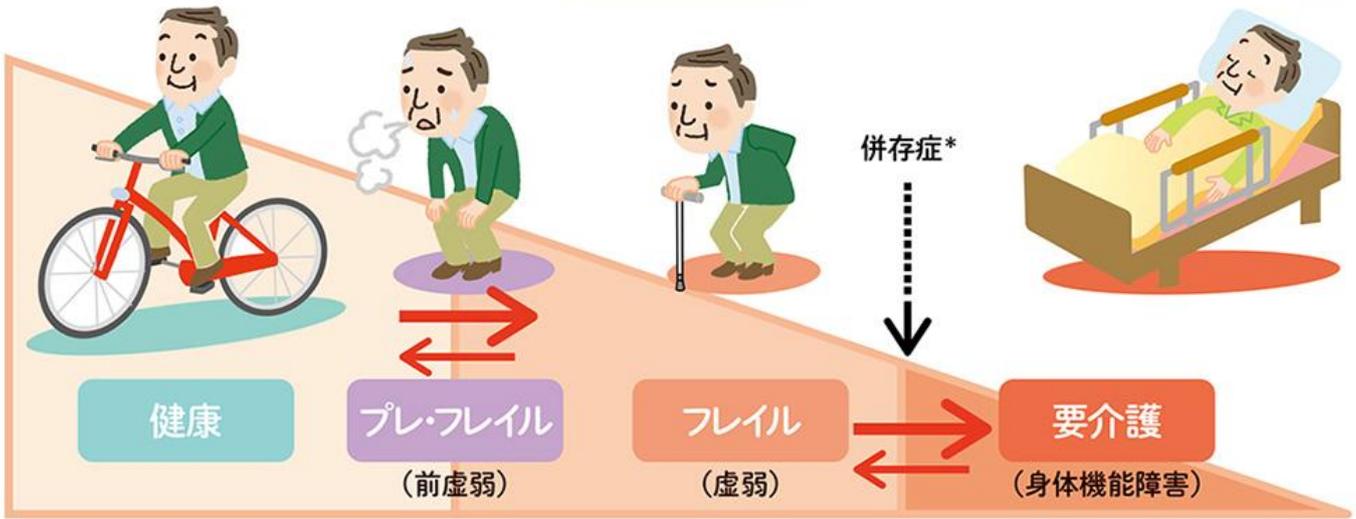
皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

加 齢



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注意】  
高齢期における減量  
に潜むリスク

介護予防  
早期予防重視型

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加 (閉じこもらない)

自立支援に向けたケア  
多職種協働

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

虚弱期のケアシステムの確立  
医療・介護や住まいも含めた  
トータルなケアシステム

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL\*)を重視

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

1食の中で主食、主菜、副菜を

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を  
**毎食1品**

(牛乳・乳製品・果物)も  
**毎食欠かさず**

主食

(ごはん・パン・麺類)を  
**毎食1品**

副菜

(野菜・きのこ類・いも類のおかず)を  
**毎食1品**

過負荷の原則

