岡山市委託事業

身近なおじいちゃん、おばあちゃん
こんなことないかな？

ペットボトルのふたが開かない

つかれやすい

おじいちゃん、おばあちゃん
いつまでも元気でいてね

食よくがない

むせる

あるくのがおそくなった

おじいちゃん、おばあちゃんは〇〇〇〇かも？

クロスワードパズルで答えをさがそう！

	3	1	4	
		2		
5	6			
	7		B	
8				
		9 C	D	10
11 A				

タテのカギ

(1) 1万円札のモデルはこの人

(4) パリオリンピックで北口榛花さんが金メダルをとったのは〇〇投げ

(6) ことわざ「〇〇の耳に念仏」
※いくら意見を言っても全く効き目のないことのたとえ

(8) 大豆でできた白くてやわらかい食べ物

(10) うさぎに勝ったのは？

ヨコのカギ

(2) 出世魚だよ「ハマチ→〇〇」

(3) N極とS極があるよ

(5) 中国から風に乗ってやってくる黄色の砂

(7) ことわざ「急がば〇〇〇」
※急ぐときは遠回りに思えても確実な方法をとったほうがいいということ

(9) 漢字でかくと「海豚」
海の生きものだよ

(11) 石川県のとなり〇〇〇県

答え

A	B	C	D

うらに答えがあるよ！

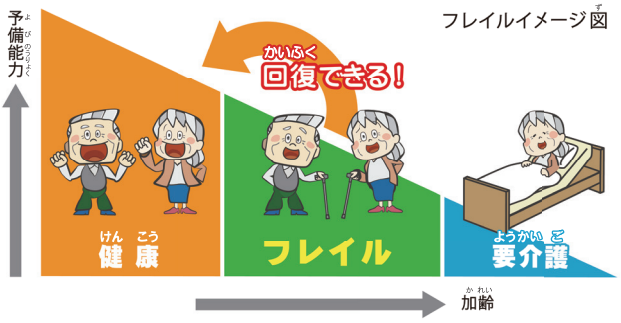
このリーフレットは、「高齢者のフレイル予防について幅広い世代に知っていただきたい」「早いうちからフレイル予防に取り組んで元気に過ごしてほしい」という思いで作成したものです。 ぜひ、ご一読いただき、身近な高齢の方に「フレイル予防」をお伝えください。

おじいちゃん、おばあちゃんに知ってもらおう！

フレイルとは？

年をとっていく中で、心や体の元気がなくなってくることです。そのままにしておくと生活する上で手助けが必要になることもあります。

でも、早いうちから予防に取り組めば、元気に戻ることができます。



おじいちゃん、おばあちゃんにチェックしてもらおう！

□半年で体重が2～3kg以上へった

□むせることがふえた

□家の中で転びそうになった

□ものわすれをよく人から指てきされる

□週に1回も外出しない

□前より、わけもなくつかれを感じる

ひとつでも当てはまったら、
さっそくフレイル予防に取り組もう♪

よりくわしくチェックが受けられます。

岡山市が行っているフレイル健康チェックについて、くわしくは、うら面を見てください。

フレイル予防のポイント！

食事 元気な体づくりはバランスのよい食事から！

合言葉は **さあにぎやかにいただく**

- **さ**かな
- **あ**ぶら
- **に**く
- **ぎ**ゅうにゅう にゅうせいひん
- **や**さい
- **か**いそう
- **い**もるい
- **た**まご
- **だ**いず せいひん
- **く**だもの

※ロコモチャレンジ！推進協議会考案

体重が50kgのおじいちゃんや、おばあちゃんだと
1日に50～60gのたんぱく質が必要だよ！

どれくらい食べたら良いのかな？
（例）体重50kgの人の場合
[1.0～1.2(g)]×50(kg)=50～60g

たんぱく質量1食あたり20g以上の朝食例

- トースト（6枚切り1枚） 5.5g
- めだま焼き（たまご1こ） 6g
- サラダ 0.8g
- ヨーグルト（100g） 4g
- 牛にゅう（180ml） 6g

合計 22.3g

- ごはん（150g） 3.5g
- さけの塩焼き（70g） 15g
- ほうれん草のあえ物（80g） 1.8g
- とうふのみそ汁（50g） 5g

合計 25.3g

たんぱく質をとろう！

お口の健康

元気なお口で、おいしく食べておしゃべりを楽しもう！

お口周りをきたえよう♪

お口の体そう あいうべ体そう

しっかり声を出して大きく口を動かそう！

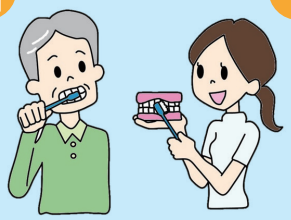
歯と歯の間のケア

歯みがき

鏡を見てしっかり
汚れを落とそう

いたみがなくても

歯医者に行こう



ケアの方法を教えてもらったり
クリーニングでピカピカに☆

運動

しっかり体を動かそう！

ケガの予防や動きの向上に！

ストレッチ体そう

ゆっくり10秒かけて伸ばそう

足こしをきたえよう！

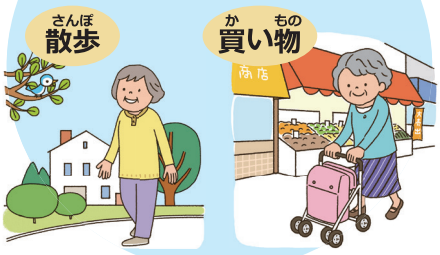
筋力トレーニング

交流

ちょっと外へでかけてみよう！やりたいことを見つけよう！

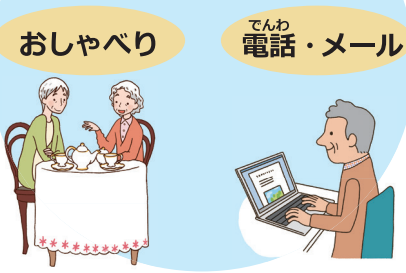
外出には刺激がたくさん！

1日1回以上外出しよう



お口や頭の運動に！

週に1回以上会話しよう



ものわすれがへったという報告も！

月に1回以上参加しよう

外出や会話をするだけでもフレイル予防に！

シニアの皆様へお役立ち情報 ～健康づくりに取り組んでみましょう～

「フレイル健康チェック」で自分の状態を確認しよう

薬局などの実施機関で25項目の質問に回答し、握力を測定するのみです。状態に応じてアドバイスや介護予防の取り組み先の紹介を受けることができます。
また、フレイルに該当した方については、岡山市ふれあい介護予防センターの専門職が行う個別指導（※）を受けることができます。
お近くの実施機関でチェックを受けて、「フレイル予防」の第一歩を踏み出してみませんか。

※個別指導は、岡山市在住や介護サービスを受けていないなど対象者の要件があります。

岡山市地域包括ケア推進課
TEL 086-803-1256

「あっ晴れ！もも太郎体操」の動画を見ながら運動しよう

＼ 岡山市のご当地体操、あっ晴れ！もも太郎体操 ／

「歩く力」や「食べる力」などの機能の維持・向上を目的とした、誰でも気軽に取り組むことができる「あっ晴れ！もも太郎体操」。
ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた内容です。

地域の集会所など身近な場所で、DVD（約36分）を見ながら体操を行っています。
参加してみたい方やグループで始めたい方はお問い合わせください。

「介護予防教室」でシニア期の健康づくりについて学ぼう

岡山市内すべての中学校区で月に1回、開催しています。
「運動」「栄養」「口腔」「認知症予防」など様々なテーマの講話と、ストレッチ体操や筋力トレーニングなど実技を行います。
その場で専門職に相談することもできます。
地域の同世代の方と交流でき、楽しく健康づくりに取り組めますので、お気軽にご参加ください。

「どのような内容か気になる」「近くの会場が知りたい」など、下記までお気軽にお問い合わせください。
また、岡山市ふれあい介護予防センターホームページも是非ご覧ください。

【問い合わせ先】
岡山市ふれあい介護予防センター
◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211
◆北区の方　　：TEL 086-251-6517
◆南区の方　　：TEL 086-230-0315