



フレイル予防～お口と食事で元気を守ろう～

かがやけ！

なかさん
しんぶん
中3新聞

発行
中第3地域包括
支援センター
作成者：小窪

第59号

フレイルとは、

年を重ねることで、**からだ・お口・食事の力が少しずつ弱くなる状態**のことです。早めに気付いて対策すれば、元気を保てます。

①お口のフレイルに注意

こんなことはありませんか？

- 食べこぼしが増えた
- 硬いものが食べにくい
- むせやすくなった
- 口が渇きやすい
- 会話が少なくなった

👉 **ひとつでもあれば要注意**

今日からできること

- よくかんで食べる
- 毎食後の歯磨き
- 「パ・タ・カ・ラ」と声を出す
- 人と話す機会を作る
- 定期的に歯科受診を！



②食事のフレイルに注意

こんな食事になっていませんか？

- 食事量が減った
- 麺類・パンだけですませがち
- たんぱく質（肉・魚・卵）が少ない
- 体重が減ってきた

👉 **ひとつでもあれば要注意**

元気を保つ食事ポイント

合言葉は「**しっかり・バランスよく**」

- 主食：ごはん・パン
- 主菜：肉・魚・卵・豆
- 副菜：野菜・海藻
- 牛乳・ヨーグルトもお勧め

👉 **1日3食、できる範囲でOK！**



生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



LINE 公式アカウント

中第3



堺市

