

やさしい福祉のまち通信

令和8年3月発行 北星まちづくり地域福祉ネットワーク

連絡先：北星まちづくり推進協議会事務局（旭川市地域活動推進課 TEL 25-6012）

介護予防のカギは“栄養”にあり！？

フレイル・低栄養 チェックポイント ～気づくことが、介護予防の第一歩です～

- 半年から1年の間に、**体重が少しずつ減ってきている**
- 食事の量が以前より減った**とすることがある
- 食事を抜くこと**や、簡単なもので済ませることが増えている
- 肉や魚、卵、大豆製品などの**たんぱく質をとる機会が少ない**
- 食欲がわかない日が続く**ことがある
- 歩く速度が遅くなった**、または歩くのが億劫に感じる
- 立ち上がる、階段を上るなどの動作が**つらく感じる**
- 疲れやすくなった**とすることが増えた
- 以前より**外出や人と会う機会が減っている**
- 噛みにくい・飲み込みにくい**とすることがある
- 口の中が乾きやすい**、むせることが増えた
- 歯や入れ歯の不具合があっても、**そのままにしている**
- 一人で食事をする**ことが多い
- 食事が「楽しみ」よりも「作業」のように感じる**ことがある**
- 気分が落ち込み、**何をするのも面倒に感じる**ことがある

次ページへ続く



おねがい

紙面作成にあたり
ご意見やご要望を
募集しています。

スマホ等でQRコードを撮影して
アンケートにご協力ください！



北星まちづくり
地域福祉ネットワーク委員長

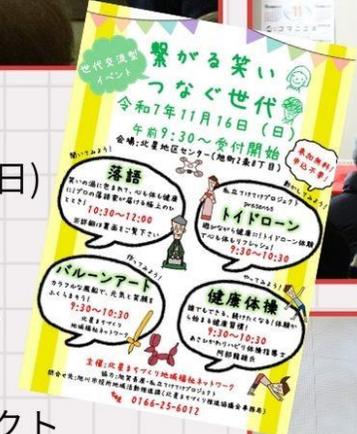
「繋がる笑い つなぐ世代」

たくさんのご来場



あ
り
が
と
う
ご
ざ
い
ま
し
た。

日時:令和7年11月16日(日)
 場所:北星地区センター
 主催:北星まちづくり
 地域福祉ネットワーク
 協力:旭笑長屋
 私立てけてけプロジェクト
 参加者:一般64名



世代交流型イベント

介護予防のカギは“栄養”にあり！？

— フレイル・低栄養を防ぎ、元気な暮らしを続けるために —

「食事の量が減ってきた」
 「外出するのが少し“おっくう”になった」
 「歩くのが遅くなった気がする」と感じることはありませんか？？

こうした変化は、年齢のせいだと思われがちですが、

実は**フレイル**と呼ばれる状態の始まりかもしれません。

フレイルとは、年を重ねる中で筋力や体力、気力が少しずつ低下していく状態のことです。健康な状態と、介護が必要な状態のちょうど中間にあたり、早めに気づいて対策をすれば、元の元気な状態に戻することもできます。フレイルは、体の衰えだけでなく、気力の低下や、人とのつながりが減ることなどが重なって進んでいくのが特徴です。

このフレイルの大きな原因の一つが、**低栄養**です。低栄養とは、食事の量や内容が不足し、体に必要なエネルギーや栄養が十分にとれていない状態を指します。高齢になると、食欲が落ちたり、噛みにくさや飲み込みにくさが出てきたり、一人で食事をする機会が増えたりすることで、知らないうちに低栄養に陥りやすくなります。

低栄養の状態が続くと、筋肉が減り、体力が落ち、転びやすくなります。また、免疫力も低下し、病気にかかりやすくなるなど、生活にさまざまな影響が出てきます。その結果、介護が必要になるリスクが高まってしまうのです。

介護予防というと運動が大切だと思われがちですが、実は**栄養が不足した状態では、運動の効果も十分に得られません。**体を動かすための土台となるのが、毎日の食事です。

特に重要なのが、筋肉や体力、免疫力を支える**たんぱく質**です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを、できるだけ毎食取り入れることが、元気な体を保つポイントになります。

また、食事を抜かずに一日三食を心がけることや、体重の減少に早く気づくことも大切です。「最近食べにくい」「食欲がない日が続いている」と感じたときは、無理をせず、早めに周囲や専門職に相談することが、フレイルや低栄養を防ぐことにつながります。

食べることは、単に栄養をとるだけでなく、動く力や考える力、人とつながる力を支えています。毎日の食事を少し意識するだけで、介護を予防し、自分らしい暮らしを続ける力になります。

食事や体力のことで気になることがあれば、地域包括支援センターや医療・介護の専門職に、ぜひ気軽にご相談ください。栄養を大切にすることは、これからの生活を守る第一歩です。



「年のせい」ではなく、「相談のタイミング」かもしれません。

「フレイル・低栄養」を防いで、いつまでも元気に！

～毎日の食事から始める介護予防～

知っておきたい「フレイル」と「低栄養」のサイン



「低栄養」がフレイルを加速させる

体重減少は「健康」ではなく「サイン」

高齢期の体重減少は、筋肉や体力が失われている可能性が高い危険な兆候です。

食事不足で筋肉が減り、体力が落ちると、転倒や病気のリスクが高まります。

今日からできる！元気な体を作る食事のコツ

運動の前に、まずは「栄養」が土台

栄養が不足した状態では、せっかくの運動の効果も十分に得られません。

運動

毎食「たんぱく質」を取り入れる

魚、卵、大豆製品、乳製品を意識して食べ、1日3食を心がけましょう。

大豆製品

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を意識して食べ、1日3食を心がけましょう。

迷わず専門職に相談を

食べにくさや食欲低下を感じたら、地域包括支援センター等へ早めに相談してください。

地域包括支援センター

専門職からのアドバイス 作業療法士より



「体重が減ってスッキリしたから健康」と思われがちですが、**高齢期では体重減少がフレイルや低栄養のサイン**であることも少なくありません。

特に、食事量が減ったまま体重が落ちている場合、筋肉や体力まで一緒に失われている可能性があります。

元気に動き、生活を続けるためには、**適切な体重と、しっかり食べる**ことが大切です。痩せてきた、食べにくくなったと感じたら、「年のせい」と思わず、早めに専門職へ相談することが介護予防につながります。

(社会福祉法人 旭川小泉福祉会 作業療法士 西館 潤)