

フレイル予防のための 食のサポートブック

皆様が支える高齢者の方は、低栄養になっていませんか？
このリーフレットは、在宅の高齢者のフレイル予防(おもに低栄養予防)のために、介護職員等の皆様に知っておいてほしいこと、高齢者の状況を把握するためのポイントを掲載しています。

フレイル予防には、1日3食しっかり食べましょう！
1食の中で主食・主菜・副菜を意識して食べるように
おすすめしましょう！

副菜

(野菜・きのこ類・いも類の
おかず)を
毎食1品

(牛乳・乳製品・果物)も
毎日欠かさず

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品の
おかず)を
毎食1品

主食

(ごはん・パン・麺類)を
毎食1品

目次

1 高齢者の食の課題	P1	10 調理にひと工夫！	P13
2 フレイル発見	P2	11 食欲不振の方への対応	P15
3 高齢者の1日の食事量	P3	12 その他食べることが難しくなった 方への対応	P16
4 高齢者の1日の水分量	P4	13 栄養補助食品、保健機能食品、 特別用途食品	P17
5 摂食嚥下機能が気になる方への対応	P5	14 Q & A	P18
6 食形態の基準	P7	15 栄養相談窓口	P18
7 基本食材のレベル別調理形態	P9		
8 食べやすい調理の工夫	P11		
9 とろみ調整食品の使い方	P12		



1 高齢者の食の課題

加齢に伴うからだの変化

加齢に伴って食に関する身体機能の変化が起こります。



- かむ力が低下
- 唾液の分泌量減少
- 飲み込む力が低下
- 消化液の分泌量減少
- 味覚・嗅覚が鈍化
- のどの渴きを感じにくい
- 食欲低下
- 腸の運動能力が低下



食べる量が減ると……

体重減少／筋力衰え／生活自立度低下

高齢者の食の課題

低栄養

摂食嚥下障害

脱水

低栄養状態はフレイルの重要な危険因子です

フレイル（虚弱状態）とは？

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態をいいます。

身体機能だけでなく、閉じこもりになる（社会的）、意欲や認知機能の低下（精神的）など、多面的な要素が含まれます。75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。



低栄養を発見しよう！～体重測定は健康管理の上で大切です～

BMI（体格指数）：Body Mass Indexの略称。肥満度の指標。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

やせ	ふつう	肥満
$BMI < 18.5$	$18.5 \leq BMI < 25$	$BMI \geq 25$

高齢者の目標とする範囲
BMI 21.5以上25未満

出典：日本人の食事摂取基準2015年版

低栄養にならないことが
大切です！

簡単フレイルチェック（3つ以上あてはまったらフレイル） Freidの定義より改変

- 体重減少（1年間で4.5kg以上減っていたら要注意）
- （最近、以前より）**疲れやすくなった**
- 日常生活活動性の低下**（最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった）
- 筋力（握力）の低下**（買物で2リットルのペットボトルなどを運んだり、蓋をあけるのが大変になった）
- 歩くのが遅くなった**（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった）

「指輪っかテスト」（フレイルの評価法）

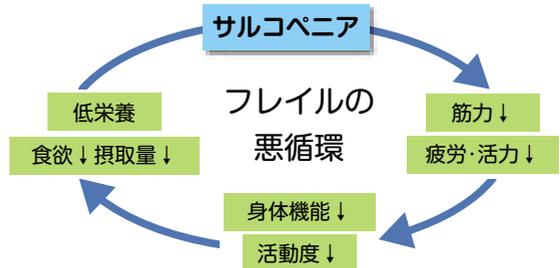


（飯島勝矢：長寿科学総合研究事業、より）

サルコペニア（筋肉減少症）

加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下をいう。「指輪っかテスト」（両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲む）で可能性をチェックできます。

フレイルとサルコペニアの関係



サルコペニアを起こすと身体の機能が低下し、足の筋肉量低下により歩行速度が落ち、疲れやすくなるため全体の活動量が減少します。動かないと食欲もなくなり、加齢による食事量の低下に加えて、食欲低下もあると慢性的に栄養不足の状態になります。慢性的な低栄養の状態は、サルコペニアをさらに進行させ、筋力低下が進むという悪循環へ陥ります。この悪循環を、栄養と運動のセットで予防します。

3 高齢者の1日の食事量

1日の食事量のチェック

フレイル予防には、たんぱく質とエネルギー補給が大切です。また、毎日多様な食材を食べている人は、高齢者でも元気に生活をしていることがわかっています。「食事内容」チェックでは、1日のうち「1回でも食べた場合」は、1点です。1日7点以上食べることを日々の目標にしてもらいましょう。食事の際には、毎回主食（ごはん・パン・麺等）が摂れているかも確認しましょう。

自分の「食事内容」をチェック

<input type="checkbox"/> 肉	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜
<input type="checkbox"/> 魚介類	<input type="checkbox"/> 海藻類
<input type="checkbox"/> 卵	<input type="checkbox"/> いも
<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/> 果糖
<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/> 油を使った料理

あなたの点数は？.....

保健所ホームページに日々のチェック表を掲載しております。



主菜となる肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品を意識していろいろな食材から食べましょう！

出典：東京都健康長寿医療センター 第142回老年学・老年医学公開講座講演集「これだ！健康長寿の食生活」

1日の目安量

1日に必要な
エネルギー・たんぱく質量
(70歳以上)

	男性	女性
エネルギー (kcal)	2,200	1,750
たんぱく質 (g)	60	50

参考：日本人の食事摂取基準 (2015年版) より

穀類
ごはん、茶碗に軽く3杯
(パンなら1食に食パン1枚、
麺なら1/2~1玉) (300~350g)

芋
じゃが芋
1個
(100g)

卵
鶏卵1個

牛乳・乳製品
牛乳やヨーグルト
1~2カップ

魚介類
切り身魚1切れ
(50~70g)

肉
薄切り肉
2~3枚
(50~70g)

大豆・大豆製品
豆腐1/4丁と納豆ミニパック1個
(豆腐や納豆80g)

野菜
300~400g
(きのこや
海藻も含む)

果物
みかん1個と
りんご1/4個
(100~200g)

油脂
油 大さじ1

砂糖
砂糖 大さじ1~2

※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

4 高齢者の1日の水分量

高齢者は、体液量の減少、暑さやのどの渇きを感じにくいなど様々な要因により、水分調整機能が低下し、脱水症や熱中症になりやすくなっています。

脱水症の発見方法

- トイレに行く回数が減っている
- わきの下が乾いている
- 皮膚をつまんで、3秒以上もとに戻らない
- 親指の爪先を押して、2秒以内に赤みが戻らない
- 発熱・おう吐など、体調不良がある
- 便秘になる
- 手が冷たい
- 舌が乾いている

脱水症や熱中症が疑われたら、水分だけより経口補水液が有効です。補水しても回復しない場合は、早めに主治医に相談するよう、おすすめしましょう！



水分バランス（1日量）

入る水		出る水	
食物	1,000	尿	1,000~1,500
飲料水	1,000~1,500	皮膚・呼吸からの蒸発	1,000
代謝水	200~300	便	200~300
合計	2,200~2,800ml/日	合計	2,200~2,800ml/日

参考

手作り経口補水液の作り方

水……1リットル
砂糖……20~40g
（小さじ2~4杯）
塩……3g
（小さじ1/2杯）
レモン汁など…適宜



脱水症を予防しよう！

1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）+飲み物」で約2リットル、食事から約1リットル、**飲み物から約1リットル**が必要です。

水分補給は、時間を決めて回数を分けて少しずつ行うことが大切です。

※病態により、水分や電解質の制限が必要な方は、主治医・管理栄養士等と相談し、個々に適した水分補給をしてください。

5 摂食嚥下機能が気になる方への対応

低栄養の防止や栄養状態の改善には、摂食嚥下機能の維持改善が重要です！

摂食（食べる）嚥下（飲み込む）のしくみ

① 食べる準備

食べ物を見て認識すると、唾液や胃液が分泌され、食べる準備が始まります。



② 飲み込む準備

かんで唾液と混ぜあわせ、飲み込みやすい形にまとめられます。

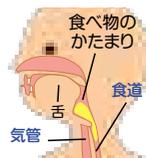


③ 飲み込む

食べ物のかたまりは、のどの奥まで送られます。



反射的に食べ物のかたまりをごっくんと飲み込み、食道を通して胃へ送り込む動作を“嚥下”といいます。



摂食嚥下障害

神経・筋肉系の障害、脳血管障害、脳外傷などや加齢に伴う機能減退などにより起こります。うまく食べられないことで、低栄養につながります。

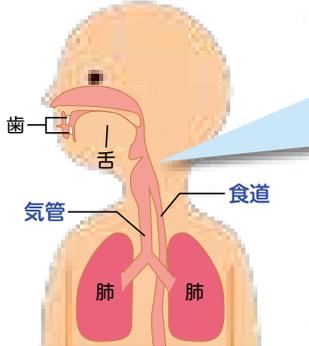
摂食嚥下障害をチェックしよう！

- 食事中にたまにおせることがある
- 唾液が口の中にたまる
- 飲み込むのに苦労することがある
- 固いものが噛みにくくなった
- 舌に白い苔のようなものがついてる
- 声が変わった（がらがら声や鼻に抜ける声）
- よく咳をするようになった
- 食べる量が減った
- 体重が減ってやせてきた



誤嚥（ごえん）とは

食べた物が気管に入ってしまうことを「誤嚥^{ごえん}」といい、窒息や肺炎を招くこともあります。誤嚥しやすい状態のまま放っておくと、食べ物や飲み物を十分に摂れず、栄養や水分が不足し体力低下につながってしまいます。



誤嚥性肺炎に注意

誤嚥性肺炎は、雑菌を含んだ食べ物や唾液、痰等を、誤って肺に入れてしまう誤嚥が原因で起こる肺炎のことです。特に低栄養状態にある高齢者がかかりやすく、再発も起こりやすいです。

高齢者は、誤嚥性肺炎になっても、発熱や咳などの症状が出ないことがあるので注意が必要です。

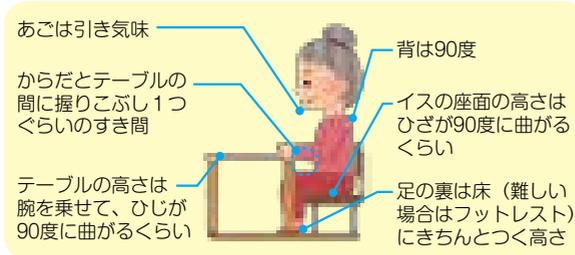


誤嚥性肺炎を予防する3つの対策

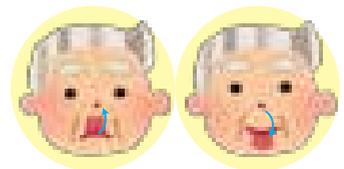
- ①誤嚥を少なくする（食べる姿勢、食事の形態）
- ②誤嚥しても肺炎を発症しないような体力をつける（バランスの良い食事、筋機能の低下を防ぐ）
- ③口腔ケアをする（口や喉の雑菌が入らないように、日常的に口の中を清潔にする）



食するときの姿勢



健口体操



舌を出して上下に動かします

口の中の乾燥、歯の喪失なども咀嚼機能の低下につながるため、食事の際には、お茶や水などで口の中を湿らせ水分を摂りながら食べるとともに、歯周病予防や義歯の調整等にも心掛けてください。また、口の健康は、口の中を清潔にすることや健口体操^{そしやく}＊をすることで機能の維持につながります。

＊健口体操：口や顔などの筋肉を動かして口腔機能を保つ体操

6 食形態の基準

高齢者の低栄養を防ぐためには、一人ひとりの食べたり飲み込んだりする能力に合わせた食形態を選ぶことが大切です。食形態の基準には、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013（以下、「学会分類2013」という）、スマイルケア食等があります。

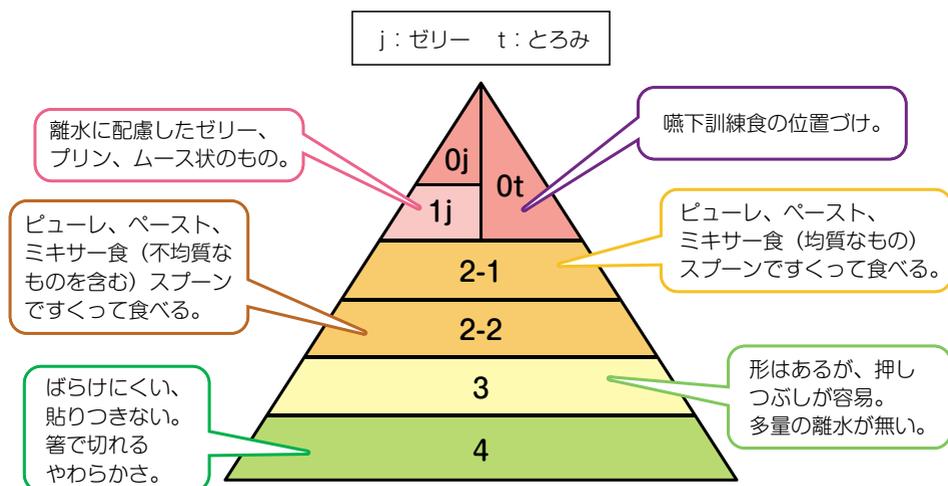
学会分類2013とスマイルケア食の番号は連動しています。

国は、嚥下調整食の情報提供を行う際は、学会分類2013の基準を基本とすることを推奨しています。

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013

学会分類2013は、国内の病院・施設・在宅医療及び福祉関係者が共通して使用できることを目的とし、食事（嚥下調整食）及びとろみについて、段階分類を示しています。

食事については、コード番号を段階名としており、コード0jからコード4まであります。コード0と1では細分類としてjとtを設定しており、jはゼリー状、tはとろみ状を示しています。

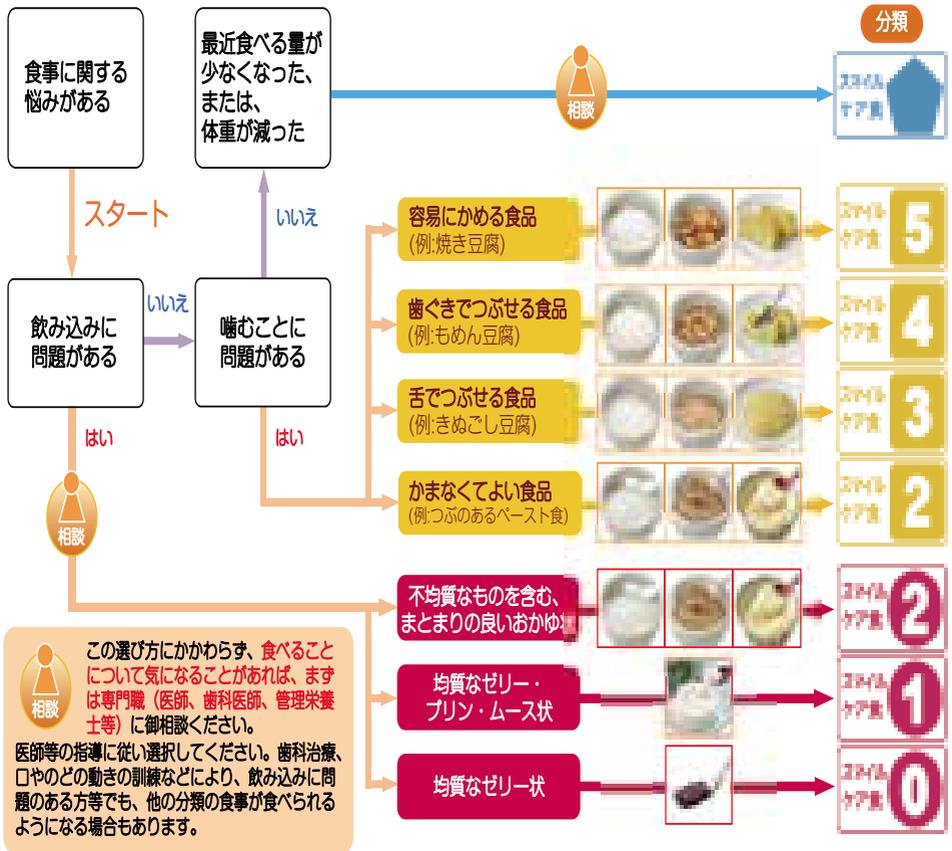


スマイルケア食

農林水産省が、学会分類2013に合わせ作成した新しい枠組みで、健康維持上栄養補給が必要な人向けの食品に「青」マーク、噛むことが難しい人向けの食品に「黄」マーク、飲み込むことが難しい人向けの食品に「赤」マークを表示しています。

スマイルケア食は、分類のマークがついた食品が市販されています。栄養や水分摂取不足、硬さや味の目安を知りたいときに上手に活用しましょう！

スマイルケア食の選び方



(引用)：農林水産省ホームページ スマイルケア食（新しい介護食品）「早見表」
<http://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/attach/pdf/kaigo-44.pdf>

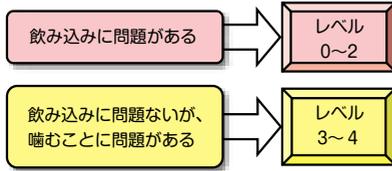
7

基本食材のレベル別調理形態

食形態の基準（日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013）に基づいた食材別調理形態のめやすを記載しています。

食形態のレベル		レベル0 嚥下訓練ゼリー	レベル1 ゼリー食	レベル2 なめらか	
食べる力の 目安	かむ力 (咀嚼)	とても弱い	とても弱い	弱い	
	飲み込む力 (嚥下)	重度の嚥下障害	舌を使って、喉へ送り込む 機能がある程度必要	水やお茶が飲み込める	
調理の状態		ゼリー状	ゼリー状 プリン状	ピューレ状 ペースト状	
基本調理			①食材を柔らかく煮る ②煮汁と一緒にミキサーにかける ③ゼラチン又はゼリー化剤で固める	①食材を柔らかく煮る ②煮汁と一緒にミキサーにかける ③とろみ剤で粘度を調整する	
			なめらかなゼリー状	むせない種 ミキサー	
調理形態・食品選択の目安	ごはん	嚥下訓練用に調整された均質なゼリー			
	肉				
	魚				
	豆腐		充てん豆腐 		
	卵			卵豆腐 	
	野菜				

《選ぶ基準》



食べる力（かむ力、飲み込む力）にあった、やわらかさや食べ物の形態を工夫すれば、食事を楽しむことができます。

食べる力に合った調理形態、食品選択の目安を参考にしてください。

食	レベル3 つぶせる食	レベル4 やわらか食	通常の調理形態
飲み込みにくい	舌でつぶせる	歯ぐきでつぶせる 弱い力でかめる	
咀嚼状態	水やお茶が飲み込みにくい ことがある	物によっては飲み込みにくい ことがある	
調理状態	やわらかく調理 ソフト状 きざみあんかけ	やわらかく調理 (箸やスプーンで切れる)	
調整方法	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める。もしくは、細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける	①食材を柔らかく煮る ②細かく刻む	
程度	舌でつぶせる程度	歯ぐきでつぶせる程度	
粥	離水に配慮した全粥	全粥	米飯
			鶏肉
			鮭
	絹ごし豆腐	木綿豆腐	
	だし巻き卵	炒り卵	
			青菜

8 食べやすい調理の工夫

かみやすくする工夫 ～かむ力、口の中でまとめる力を助けます～

- やわらかい食材を選びます。
- やわらかくなるまで加熱します。
- 肉・野菜類・いも類は、一口大の食べやすい大きさに切ります。
 - ▷ 肉………筋を取り除き、たたきます。切り目を入れます。
 - ▷ 野菜………トマトやナスの皮は、むくか、切り目を入れます。
葉野菜は、やわらかい葉先を使用します。
根菜などは、繊維を断ち切るように切ります。

飲み込みやすくする工夫 ～まとめたり飲み込む力を助けます～

- 食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせるくらいにやわらかくします。
- 滑らかにするように裏ごしやミキサーにかけます。
- とろみをつけ、まとまりをよくします。
 - ▷ あんかけにしたり、和えます。
 - ▷ ゲル状（ゼリー様）にします。
 - ▷ 片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品などを利用します。

こんな食感には気をつけて

サラサラ

むせやすい



ポロポロ

ばらけやすい



ペラペラ

はりつきやすい



パサパサ

ばさつきやすい



食べこぼしをふせいだり、自力で食べやすいように工夫された食器類もあります。



9 とろみ調整食品の使い方

むせがあり飲み込みが困難になってきた場合に使用します。
とろみ調整食品の使用量によって、とろみの強さを調整できます。

液体とろみの目安 3段階の基準があります

	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
			
性状の説明 (見たとき)	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる ・フォークの歯の間から素早く流れ落ちる ・カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを傾けると、とろとろと流れる ・フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる ・カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい ・フォークの歯の間から流れ出ない ・カップを傾けても流れ出ない(ゆっくりと塊になって落ちる)

出典：日本摂食嚥下・リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013（とろみ） 早見表一部改変

画像出典：「株式会社ヘルシーネットワーク カタログ [はつらつ食品] より」

とろみ調整食品の使い方



飲み物が入ったグラスに、とろみ調整食品を入れ、30秒以上すぐにかき混ぜる。



とろみの状態が安定するまで約2～3分待つ。



とろみの状態や温度を確認する。

適切な強さでのとろみつけのポイントは、製品によって異なります。コップやスプーンは同じものを使い、とろみつけが一定にできるようにしましょう！

計量が大事！

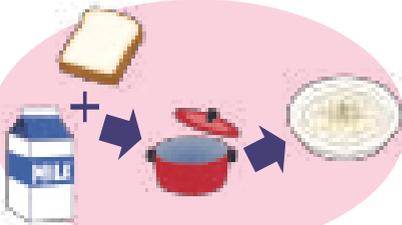


とろみ調整食品には、主なものとして、ガアーガム、カラギーナン、キサンタンガム系の原料が使用されています。これら原料によって特徴が異なり、唾液の影響を受けたり、色・味に影響するものもあります。使用する食材によって上手に利用しましょう！

食事を作るのが大変な方へ、アドバイスの参考にしてください。

一般市販食品・介護食品の活用

市販されている半加工品や温めるだけの介護食品・レトルト食品を使って飽きないようにします。



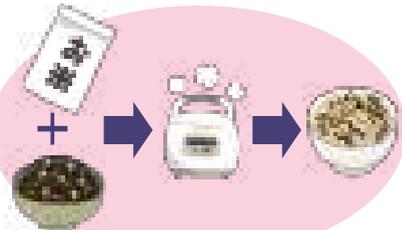
パンと牛乳を加熱してパン粥に



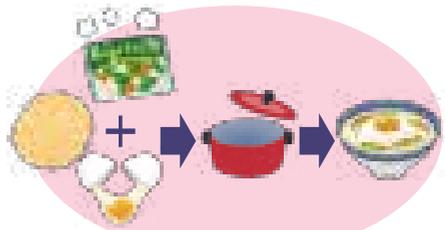
温めた介護食品にトッピング

惣菜・冷凍食品・缶詰からのアレンジ

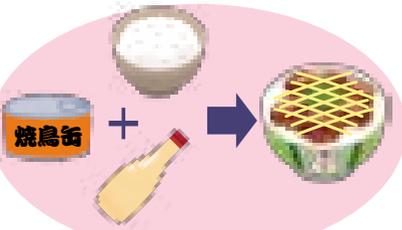
スーパーやコンビニで購入した惣菜や冷凍食品・缶詰をアレンジします。



お米と惣菜を一緒に炊いて炊き込みご飯に



冷凍野菜・麺・卵を煮ておかゆ風



ご飯・焼き鳥缶・マヨネーズを足してエネルギーアップ

ひと工夫で様々な
料理に変身



家族と同じメニューからのアレンジ

メニューからの取り分け、ミキサー、フードプロセッサーなどを利用して、食べやすい工夫をしましょう。

家族（介護者）と同じ食事内容から変化させる

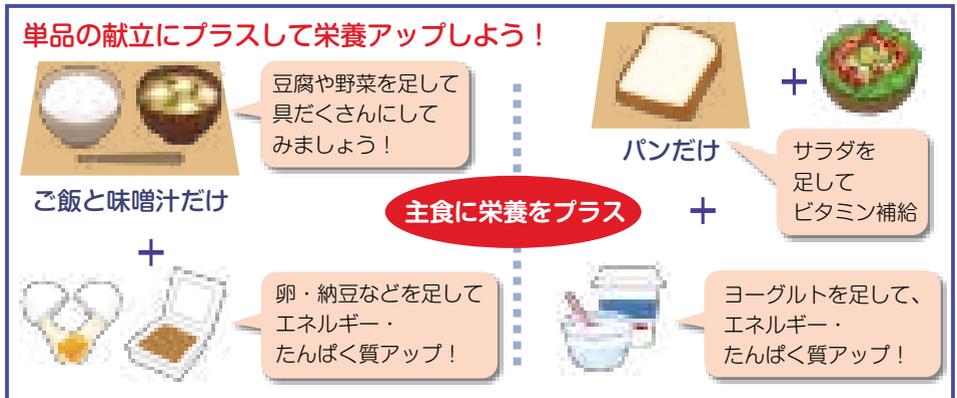


献立づくりのポイント

主食（ごはん、パン、麺）、主菜（たんぱく質がとれるもの、肉・魚・豆腐・卵）と副菜（野菜、海藻、きのこ）をセットにしましょう。



単品の献立にプラスして栄養アップしよう！



おかゆは、ご飯より水分が多く、エネルギーや栄養価が低いので特にプラスアルファが必要です。

11 食欲不振の方への対応

いつもの食事で1食分の量が減ったり、出された食事を残すようになったりした場合は、食欲不振の原因を確認し、必要な場合は主治医に相談するようにすすめましょう！

観察ポイント

- 体調に変化がないか（発熱、消化器症状、口腔内の変化等）
- 飲んでいる薬や、受けている持病の治療などに変化がないか
- 精神的に変化がないか（不眠、気分の落ち込み、ストレス等）
- 生活習慣に変化がないか（生活リズムの変化、運動不足等）

食欲アップの工夫

主治医に相談して問題がなければ食事の工夫をしてみましょう！

●エネルギーをUPするには

- ①少量で高エネルギーの食材を選ぶ。
- ②食事回数を増やす。
1日3回の食事以外に間食を追加する。
- ③調理方法を工夫する。
調理の仕上げに、ごま油やオリーブ油をかける。
はちみつ、ごま、マヨネーズを利用する。
- ④栄養補助食品を使用する。



●たんぱく質をUPするには

- ①高たんぱく質の食材を選ぶ（肉・魚・卵・大豆製品）。
- ②栄養補助食品を使用する。

●調理や環境の工夫

- ①味の変化……ソースなどで味のバリエーションをつける。
- ②食卓に変化……ゆったりと食べられるように場所を工夫する。



朝食が重要

朝食を取ることで体内時計がリセットされ、生活リズムが改善されます。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が肥大し筋肉の合成に効果的です。

原因は何かを確認することが大事ですが、高齢者施設などで対応している栄養・食生活上の対応方法をご紹介します。

こんな場合	対応方法
必要量がとれないとき	食事の回数を増やす。間食・栄養補助食品の利用。
便秘が続くとき	こまめな水分補給。水溶性食物繊維を含む食品をとる（野菜、芋、果物など）。発酵・乳製品を摂る。
認知症により食べ方が乱れたとき	摂食時の声かけと観察。食事に集中するような環境づくり。視覚・嗅覚・聴覚に訴え、食事をする意欲を高める。

その他、治療食の対応が必要な方は医師からの指示に基づき対応しましょう！

管理栄養士が作成したレシピなどを西多摩保健所のホームページで紹介しています。何を食べさせたらよいかわからない時など食事のことで困った時に、参考にしてください。

ホームページの紹介

- フレイル予防のための食のサポートブック
- 高齢者をアセスメントする時のお役立ち様式集
体重記録シート・食事内容チェックシート
- 高齢者にやさしい簡単料理レシピ
低栄養予防レシピ・やわらかレシピ・コンビニなどを利用したレシピ等
- 高齢者を地域で支えるために…
栄養情報提供書、配食サービス一覧等



西多摩保健所 高齢者のフレイル対策

検索

URL : http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/hokeneiyou/koureisya_frailty/index.html

栄養補助食品

日常生活で不足しやすい栄養成分の補給や特別な保健の用途に適する食品のうち、少量で栄養がとれる飲み物やゼリー類などがあります。

高齢者では、「食欲がなく体重の減少が心配」、「食が細くなってきて食べてほしいが食べられない」など困っている場合があります。そのような場合は市販の栄養補助食品も選択肢に入れ、適切に利用しましょう。

保健機能食品

国の基準等を満たしている場合、健康の保持増進効果を表示できる食品で、「特定保健用食品」、「機能性表示食品」、「栄養機能食品」の3つがあります。

	特定保健用食品（トクホ）	機能性表示食品	栄養機能食品
	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められており、「お腹の調子を整える」などの表示が許可された食品	事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品	一日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補充のために利用できる食品
認証方式	国による個別許可	事前届出制 ※販売前に、安全性及び機能性の根拠に関する情報等国への届出が必要	自己認証 (国への届出不要) ※対象成分及び含有量の基準は国が策定
対象成分	体の中で成分がどのように働いているか、という仕組みが明らかになっている成分	体の中で成分がどのように働いているか、という仕組みが明らかになっている成分（栄養成分を除く。）	ビタミン13種類 ミネラル6種類 脂肪酸1種類
判別ポイント	許可マークと許可表示が表示されている 	「届出番号」が表示されている	「栄養機能食品〇〇」という表示がある

参考：「消費者の皆様へ 機能性が表示されている食品を購入する際は、キャッチコピーだけでなく、パッケージの表示をしっかりと確認しましょう！」（消費者庁 http://www.caa.go.jp/foods/pdf/foods_161004_0005.pdf を加工して作成

特別用途食品

特別用途食品には、病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳、乳児用調製粉乳及びえん下困難者用食品があります。国が表示の許可に当たっては、許可基準があるものについてはその適合性を審査し、許可基準のないものについては個別に評価を行っています。





情報に振り回されないように注意！ 不要なものには手をださない！

健康食品の商品広告には、健康の保持増進効果が必ずしも実証されていないにもかかわらず、効果をイメージさせる表示や大げさな表現が見られます。「〇〇が治る、疲労回復、若返り」などの表現は医薬品の承認を受けないと表示できません。表示をよく見て、どうしても必要なものだけを購入しましょう！

14 Q & A

Q1 栄養補給は、在宅高齢者のフレイル予防に有効ですか？

A1 栄養、特に低栄養がフレイルに強くかかわっています。栄養改善によって予防ができます。

Q2 栄養について相談できる場所はありますか？

A2 在宅ケアを行う事業所の多職種のチームで検討いただき、必要な場合は栄養相談窓口にご連絡ください。

15 栄養相談窓口

一般栄養相談窓口	問合せ部署名	電話番号
青梅市	健康福祉部健康課	0428-22-1111 (代)
福生市	福祉保健部健康課	042-551-1511 (代)
羽村市	福祉健康部健康課	042-555-1111 (代)
あきる野市	健康福祉部健康課	042-558-1111 (代)
瑞穂町	福祉部健康課	042-557-5072
日の出町	いきいき健康課	042-597-0511 (内線505)
檜原村	福祉けんこう課	042-598-3121
奥多摩町	福祉保健課	0428-83-2777

※相談日が決まっております。あらかじめ日時をご確認ください。

給食施設等の相談窓口	問合せ部署名	電話番号
東京都西多摩保健所	生活環境安全課	0428-22-6141 (代)



健康長寿のための12か条

- 1 食生活 いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
- 2 お口の健康 口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
- 3 体力・身体活動 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう！
- 4 社会参加 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
- 5 こころ（心理） めざそうエル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！
- 6 事故予防 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
- 7 健康食品やサプリメント 正しい利用の目安を知ろう！
- 8 地域力 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
- 9 フレイル 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
- 10 認知症 よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
- 11 生活習慣病 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
- 12 介護・終末期 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

出典：「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」（発行・東京都健康長寿医療センター研究所、発売・社会保険出版社）

「健康長寿のための12か条」は、高齢者の方々に、健康長寿のために普段から心がけていただきたい日常生活の過ごし方や健康管理の方法を課題ごとに示したものです。

フレイル予防を含めて「健康長寿のための12か条」をすすめていくためには、多職種で連携する視点が大切です。健康を支える多職種連携のコミュニケーションツールとして、食のサポートブックをご活用ください。



冊子について
詳しい情報はこちら

平成29年12月発行

登録番号 (29) 第8号

発行 東京都西多摩保健所

生活環境安全課 保健栄養担当

住所 東京都青梅市東青梅5-19-6

電話 0428-22-6141（代表）

※管内市町村及び病院・高齢者施設の管理栄養士等のみなさまの協力を得て作成しました。

