

もし弱ったら
親の世話まで
できるかな…

自分の世話で
家族に迷惑は
かけたくない

働き盛りの
年齢で予防は
早すぎない？

1人きりで
過ごす時間が
増えてるかも

40代からの

フレイル 予防

活力低下は衰えが
始まっているサイン!!

フレイルとは…

加齢に伴う心身の弱まりから陥る
「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。
要介護になってからの回復は困難なため、
フレイル予防の必要性にいち早く気づき
効果的な取り組みを習慣づけることが大切です。

健康

予防で元に戻せる

フレイル

戻すのは困難

要介護



加齢による筋力・



活力の低下



お問い合わせ、相談は各地域包括支援センターへ▶



ただ長生きするだけじゃない。元気で自分らしく生ききる。

予防の
キーワードは

3つの
アクション!



大事なのは
意識して体を動かし
「筋力を付ける」

じっとしている時間を減らし、毎日の運動量を増やすことが大切です。散歩やウォーキングなどの歩行運動に加えて週に2日以上筋力運動にも取り組みましょう。

体が強くなると
活動する元気が湧く

大事なのは
家にこもらず外に出て
「人と街と繋がる」

「閉じこもり」はフレイルの進行を早めます。自分が楽しい、やりがいと感じられる趣味やボランティア、社会活動を見つけて積極的に交流の機会を増やしましょう。

元気に活動すると
自然とお腹が空く

大事なのは
1日3食バランス良く
「毎日食べる」

「年を取ったら粗食でいい」という思い込みは間違いです。偏った食生活による栄養不足を防ぐためにも毎日7種類以上の食品を食べよう心掛けましょう。

健康な歯を守り
噛む力を維持する
「口腔ケア」
も大事!

バランスの良い食事が強い体をつくる



40歳を過ぎたあなたはフレイルチェック世代! 今すぐチェック☑

- ☐ イスから片足で立ち上がることができない
- ☐ 主食、主菜、副菜がそろった食事を1日1度も食べない
- ☐ 最近、意図せず体重が3kg以上減った。
- ☐ お茶や汁物を飲むとむせることがある。
- ☐ 以前に比べて歩くスピードが遅くなった。
- ☐ ここ1年以内で入院したことがある。
- ☐ 1週間に一度も外出しない。



やってみよう! 指輪っかテスト

- ▶ 両手の親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでください。
- ▶ 指の輪よりも足が細くて、すき間ができる人は筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあります。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」

プレフレイル・フレイル対策は「働き世代」から

医師330名に聞いた！健康寿命に関わる「フレイル」調査ー7割超が働き世代の「プレフレイル」増加を指摘！

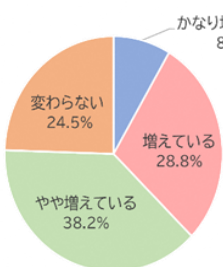
一般社団法人 日本生活習慣病予防協会による健康寿命に関わる「フレイル」調査

＊フレイル・プレフレイルとは：加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。「要介護予備軍」と位置づけられることもあります。フレイルのリスクが上昇し、フレイルの一手手前の状態が「プレフレイル」（フレイル予備軍）です。

<調査結果のポイント>

- ・医師の8割以上フレイルに該当する患者の増加を指摘
年齢別では、40～50代での増加が目立つ
- ・医師の75.5%が、働き世代でプレフレイルが増加と回答
- ・プレフレイル増加の要因の上位は「運動習慣の低下」「栄養バランスの乱れ」「うつ傾向」「睡眠の質・量の低下」
- ・プレフレイル予防は働き世代から必要と85.5%の医師が回答

図1 働き世代で「プレフレイル」に該当する方がどのように変化してきたと思いますか n = 330



＊働き世代20～65歳

図2 働き世代で「プレフレイル」に該当する方がどの年代で増えたと思いますか n = 249

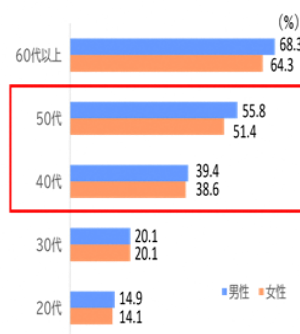


図2.3：図1働き世代で「プレフレイル」がかなり増えている・増えている・やや増えている」と回答した方249名への質問

図3 働き世代の人が「プレフレイル」になることで、将来的にどのようなリスクが増えると思いますか

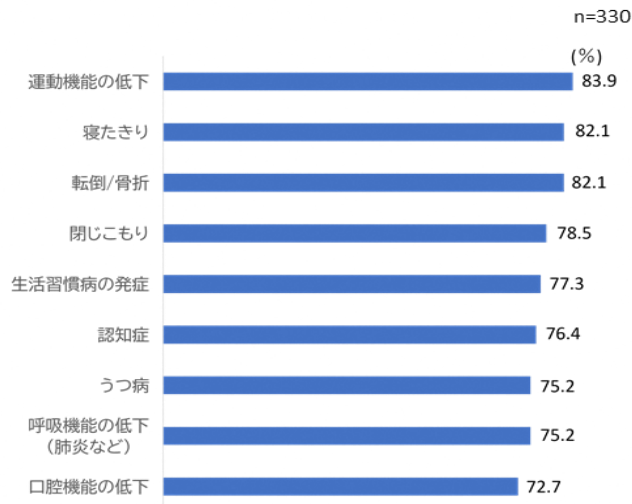
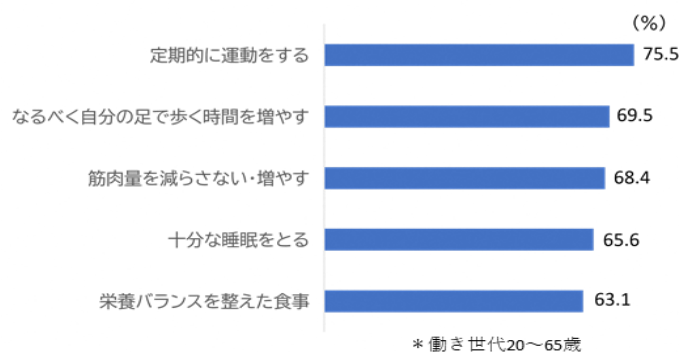


図4働き世代の「プレフレイル」の予防対策について有効だと思うものは（複数回答）



フレイルは、若年期から長年の生活習慣の積み重ねによって老年期に現れるものと、多くの医師が考えています。また、高齢者だけでなく、若い世代でもフレイルリスクが潜んでいることもわかりました。フレイルは、適正な摂取エネルギー量と栄養素を考えたバランスの良い食事、運動習慣などにより、予防あるいは改善することができます。自身の生活習慣を振り返り、気になる点は今のうちから改善していきましょう。

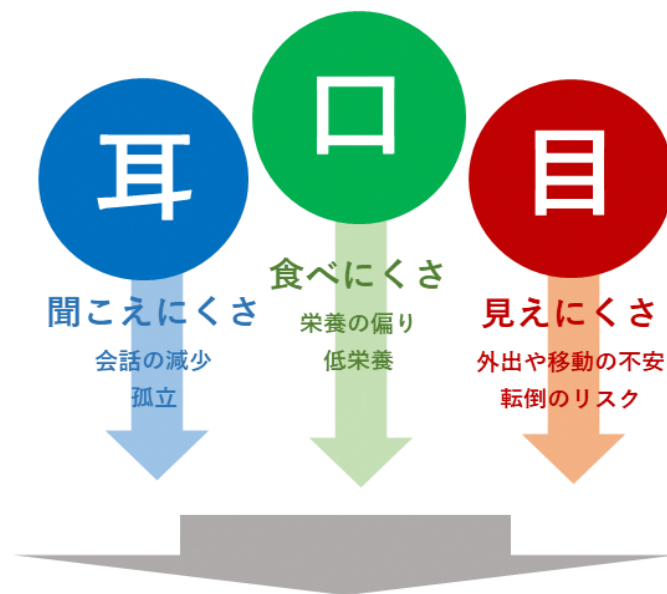
◇出典元「日本生活習慣病予防協会」ホームページ



働き世代

40代からのフレイル予防

ささいな耳・口・目の
おとろえ感じていませんか？

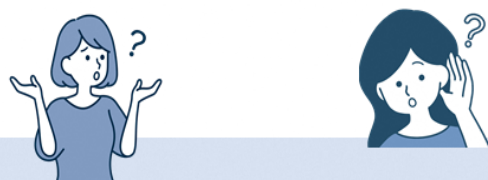


心身の弱まり（フレイル）

まずは自分の状態をチェック！

聞こえにくさチェック (聴こえのフレイル)

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することが億劫になった
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☐ 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう



7つの項目のうち
チェックが4つ以上あると
聴こえのフレイルの
リスクがあります

◇出典元「山形市聴こえくっきり事業
啓発リーフレット」

食べにくさチェック (オーラルフレイル)

- 自身の歯は、何本ありますか
- ☐ 0～19本 ☐ 20本以上
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ☐ お茶や汁物等でむせることがありますか
- ☐ 口の渇きが気になりますか
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか



5つの項目のうち
チェックが2つ以上あると
オーラルフレイルの
リスクがあります

◇出典元「オーラルフレイルに関する
3学会合同ステートメント」

見えにくさチェック (アイフレイル)

- ☐ 目が疲れやすくなった
- ☐ 夕方になると見にくくなるが増えた
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ☐ 眼鏡をかけてもよく見えないとすることが多くなった
- ☐ まぶしく感じやすくなった
- ☐ はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 段差や階段が危ないと感じることがある
- ☐ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

☑チェックが

0の人は

今のところ健康です。
変化を感じたら、又チェックして下さい。

1つの人は

目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の人は

アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。

◇出典元「アイフレイル啓発公式サイト」

やってみよう！

自宅や職場ですぐできる セルフケア

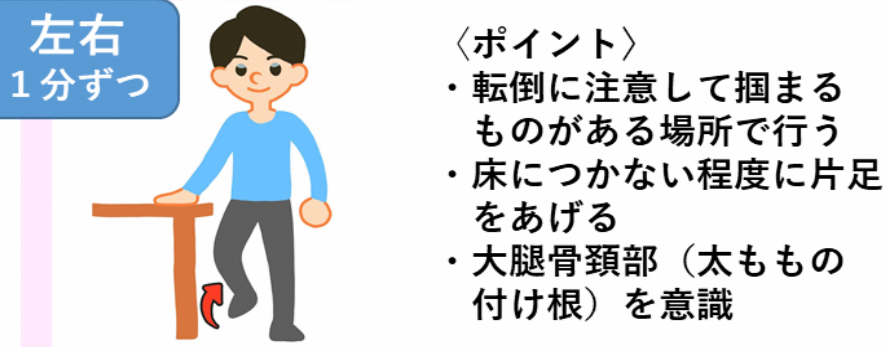
からだ 鍛えて体力・代謝アップ

1. 太もも前（大腿四頭筋）の筋力強化



大腿四頭筋は体の中で一番大きく、運動不足や年齢とともに衰えやすい筋肉。鍛えることで体力・代謝アップに繋がしましょう。

2. 片足立ち 1日3回 ウォーキング50分以上に匹敵！



片足立ちをすることで、骨や筋肉に刺激を与えましょう。

耳 マッサージで交感神経と副交感神経を刺激

両耳を指でつまみながら①～⑤の順番で動かしてみましょう

それぞれ
3秒を目安に



口 マッサージでお口の機能をアップ

唾液腺

①耳下腺マッサージ

②顎下線マッサージ

③舌下線マッサージ



耳の前に指を当てて10回ほど円を描くようにマッサージする



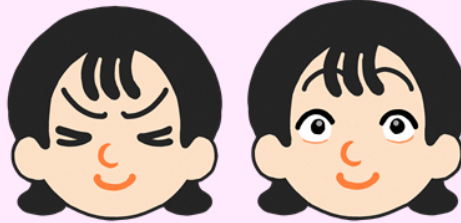
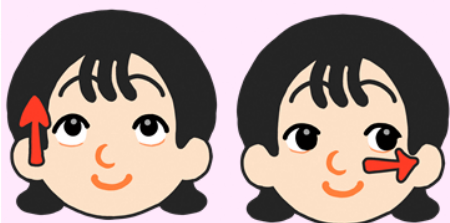
あごのラインの内側のくぼみ部分3～4カ所を各5～10回を目安に順に押していく



あごの中心の柔らかい部分に親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

目 目の周りをほぐして疲労回復

①目を上下・左右に動かす ②目をグルグルと回す ③目を強く閉じてパッと開く ④軽くまばたきする



■イラスト作成者：山形県立山形西高等学校美術部 須貝小雪

ケアしながら気になる症状があれば早めに受診・相談しましょう。

■フレイル予防についてさらに詳しく知りたい方は「山形県HP 通いの場プログラム集」もご参照ください

■お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ



■作成：令和8年1月 山形市地域包括支援センター 介護予防ケアマネジメント部会



人生100年時代の健康寿命のために 聴こえのフレイルを知ろう！



聴き取る機能の衰え のことを



① 聴こえのフレイル ①

と言います



つまり、難聴によって、周囲との関わりが少なくなり、心身機能の衰えが進む

そのままにしておくと・・・



1. 自分に自信がなくなっていく
2. 人との会話や交流をさける
3. 家から出ず、閉じこもりがちになる
4. 刺激がなく、身体機能が低下する
5. 認知症と勘違いされ、実際に認知症につながるおそれが・・・



予防と対策

★耳にやさしい生活を心がける

大音量でテレビを見たり音楽をきいたりしない

★生活習慣の見直し

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙、
ストレスを上手に発散する



★聴こえについて相談できる耳鼻咽喉科医師をみつけておく



聴こえについて、気になることはありませんか？

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 外出することが億劫になった
- ☐ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ☐ 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず



聞こえたふりをしてしまう

出典元：山形市聴こえくつきり事業啓発リーフレット

4つ以上当てはまると聴力低下による“**聴こえのフレイル**”のリスクあり！

山形市では、65歳以上の方を対象とした『聴こえくつきり事業』を実施しています。
聞こえの状態に関心を持ち、早期の対策に取り組み、豊かな生活を送りましょう。



- 介護予防教室「耳からの健康講座」
- 聴こえのチェック、補聴器相談医を受診
- 補聴器購入費の助成(対象者の要件あり)
- 補聴器メンテナンス、定期的な受診での聴こえの状態を確認



詳しくは、山形市ホームページ、「広報やまがた」をご覧ください

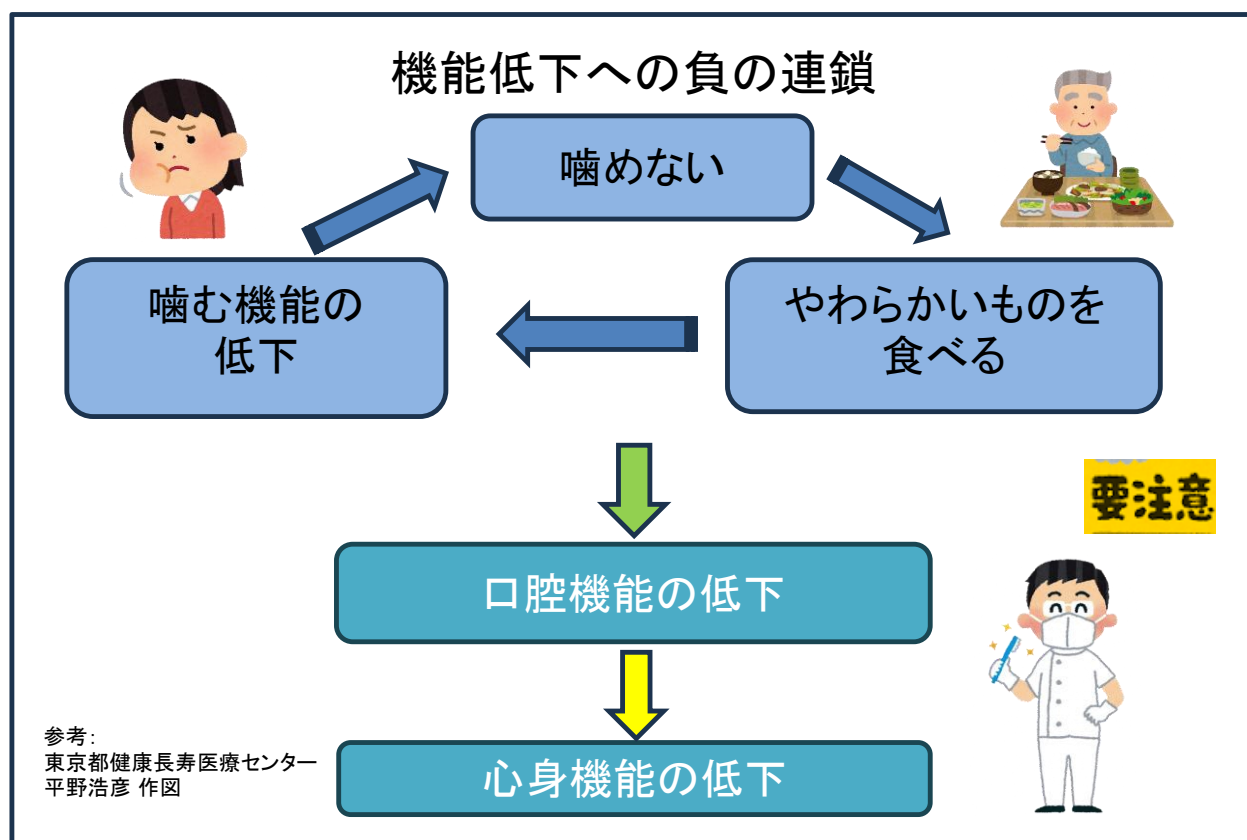
作成：令和8年1月山形市地域包括支援センター 介護予防ケアマネジメント部会

お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ



人生100年時代の健康寿命のために オーラルフレイルを知ろう！

お口の機能の些細な衰えを「オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)」といいます。
例えば、食事によく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、このような症状は オーラルフレイルの可能性があります。



日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」を一部改変

オーラルフレイルをチェックしてみよう！

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？	☐ 0～19本	☐ 20本以上
半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	☐ はい	☐ いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	☐ はい	☐ いいえ
口の渇きが気になりますか？	☐ はい	☐ いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	☐ はい	☐ いいえ



5項目のうち2つ以上に該当する場合は「オーラルフレイル」になります

出典:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

オーラルフレイルを予防しよう

かかりつけ歯科医
を持ちましょう

お口のささいな衰え
に気をつけましょう

バランスの良い食事
をこころかけましょう

パタカラ体操



大きな声ではっきりと、一文字
一文字発音しましょう！

パ

唇をしっかり閉じて発音

唇の筋肉を鍛えます

タ

舌を上あごにしっかりくっ
つけて発音

舌の筋肉を鍛えます

カ

喉の奥に力を入れて、喉
を閉めて発音

喉の奥を閉じるための
筋肉を鍛えます

ラ

舌を丸め、舌先を上の前
歯の裏につけた発音

舌の筋肉を鍛えます

唾液腺マッサージ

唾液の働き

- ①消化を助ける
- ②口を清潔に保つ
- ③味を感じやすくする
- ④食べ物を飲みやすくする
- ⑤口の健康を保つ
- ⑥全身の健康を保つ



耳下腺

上の奥歯のあたりに両手を指4本
をあてて円を描くように回します。

顎下腺

あごの骨の内側の柔らかい
部分を内側から外側に向
かって5カ所ほど押します。

舌下腺

あごの先の内側に親指を2本あて、
5回位押します。

出典：日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」を参考に作成

かかりつけ歯科医院で定期健診をしましょう

お口の状態をチェック クリーニング



歯やお口のトラブルを早期に治療し、重症化を防ぐ事が
出来ます。正しい歯磨き方法、お口の健康を守るアドバ
イスも受けられます。歯磨きだけでは落とし切れない汚
れを専門的に除去し、歯周病や虫歯を予防しましょう。



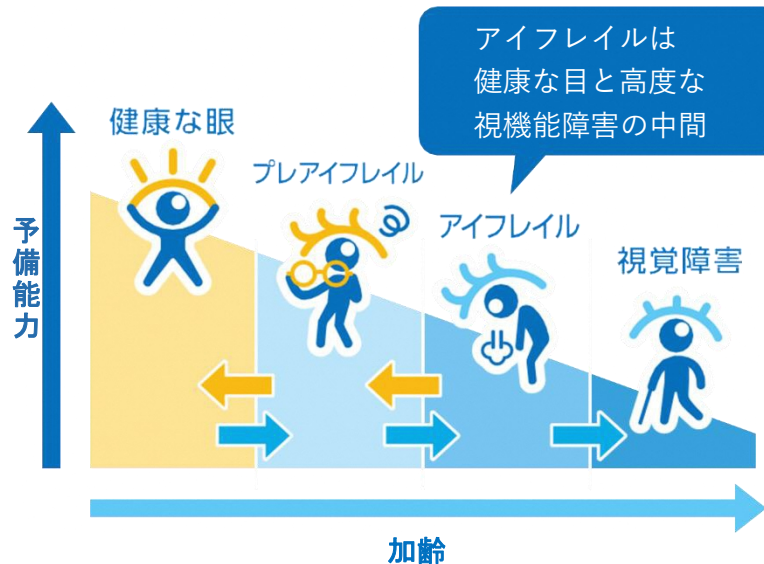
■ お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ



作成：令和8年1月
山形市地域包括支援センター
介護予防ケアマネジメント部会

人生100年時代の健康寿命のために アイフレイルを知ろう！

アイフレイルは、加齢に伴う目の機能低下です



最初のうちは自覚しないことも多いかもしれませんが、徐々に視機能に障害があらわれてきます。この時期に適切な治療・対処を行う事により進行を抑えることができます。しかし放置して重度の視機能障害に至ってしまうと、回復は難しくなります。

視機能障害を持つ人の割合は年齢とともに上昇し、2019年に新たに認定された人の65.1%が70歳以上で、2030年には200万人に達すると推計されています。

老視（老眼）

加齢に伴って目の調節力が低下したため近くが見えにくくなった状態。
特に、若い頃に眼鏡をかけなくても遠くがよく見えていた正視や遠視の人は、調節力が低下してくると近くが見えにくくなる。

白内障

目に入ってきた光を屈折させ、網膜にピントを合わせる水晶体が濁って透明ではなくなるため、目がぼやける、かすむなどの症状がある。

緑内障

徐々に視野が欠けて元に戻らない。
初期～中期は自覚症状がほとんどない。早期発見で進行を遅らせることが大切。
40歳以上の約20人に1人の割合。



40歳を過ぎたら、アイフレイルの自己点検を。
気になることがあれば、お近くの眼科医にご相談ください。



日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト

<https://www.eye-frail.jp>



引用：「アイフレイルガイド」日本眼科啓発会議作成
作成：令和8年1月

山形地域包括支援センター
介護予防ケアマネジメント部会

お問い合わせ・相談は
各地域包括支援センターへ



アイフレイル チェックシート

40歳を
過ぎたら

加齢による目の機能低下を
自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、
アイフレイルかも。
眼科でご相談
ください。



1



目が疲れやすくなった

2



夕方になると
見にくくなるが増えた

3



新聞や本を長時間
見ることが少なくなった

4



食事の時にテーブルを
汚すことがたまにある

5



眼鏡をかけてもよく見えない
と覚えることが多くなった

6



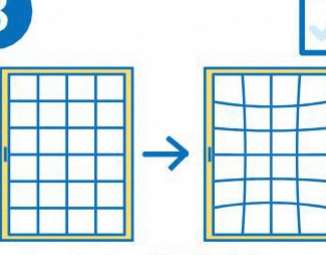
まぶしく感じやすくなった

7



はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた

8



まっすぐの線が波打って
見えることがある

9



段差や階段で危ないと
感じたことがある

10



信号や道路標識を見落とし
そうになったことがある

✓ チェックが

0 の人は

あなたの目は今のところ健康です。
変化を感じたら、またチェックしてください。

1つの人は

目の健康に懸念はありますが、
直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の方は

アイフレイルかもしれません。
一度、眼科医にご相談ください。