

## 人生100年時代!

# 今日から始めよう フレイル予防

日本では高齢者の約半数が、**フレイル** または **フレイル予備軍** です!

現在、急速な高齢化に伴い60歳以上の雇用が増加している一方、加齢による労働災害リスクも高まっています。

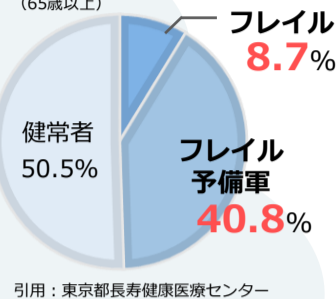
**元気に長く働くためには、早い段階でのフレイル予防が重要です。**

また会社側としても、経験豊かなシニア世代に長く働いてもらうために、フレイル予防や職場環境の整備に取り組んでいく必要があります。

働き盛り世代からの  
予防も大切!

筋肉は40歳代から衰えていきます。  
テレワークの普及や、女性の「やせ願望」などの背景から  
フレイルやフレイル予備軍が働き世代でも増加しています。

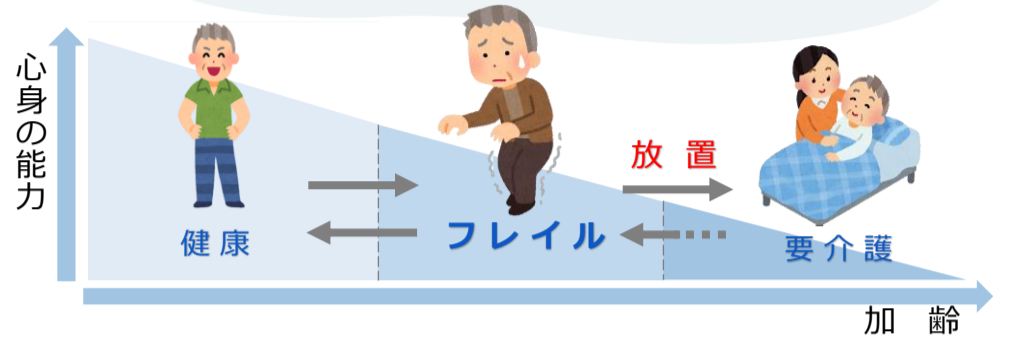
【高齢者のフレイルの割合】  
(65歳以上)



引用：東京都長寿健康医療センター

## フレイルとは?

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態のことです。フレイルは放置すると、要介護状態になるリスクが高くなりますが、適切な対策をとることで、健康な状態に戻ることも可能です。



## フレイル予防の

# 3つのポイント

### 栄養

食事の改善  
お口の健康

### 運動

体を動かす

### 社会参加

人とつながる

仕事、趣味、友人との  
おしゃべりなど、外と  
関わる機会をたくさん  
持ちましょう。

## 食事の鍵はたんぱく質

筋肉の低下がフレイルの要因となります。筋肉を作るためにはたんぱく質を積極的に摂ることが必要です。毎食たんぱく質を摂るように意識しましょう。

**目安量 = 体重1kgあたり1g必要 (例えば体重60kgの人は60g/日)**

### 食事で摂りやすいもの

### 間食で摂りやすいもの



※たんぱく質の目安量

## 運動する人向け ワンポイントアドバイス

運動すると筋肉が疲労し、ダメージを受けます。筋肉の修復・成長を促進するため、運動後30分以内に食事、もしくは豆乳やプロテインなどの高たんぱく食を摂ると、効果的に筋肉が作られます。

## 取り組みやすい運動例

### ウォーキング

【目標歩数】  
成人：8,000歩以上/日  
高齢者：6,000歩以上/日

### 筋トレ

週2~3日行うのがオススメ  
特に下肢筋力を鍛えよう!

#### スクワット

10~15回  
×1~4セット/日

#### かかとのあげおろし

10~15回  
×1~4セット/日 など

### 筋力・体力UP! インターバル速歩®

サッサカ歩き(速歩) 3分  
+  
ゆっくり歩き 3分

を交互に繰り返す

【目標】  
3分+3分を5セット/週4回

※インターバル速歩はJTRCの登録商標です  
参考：信州大学HP NPO法人熟年体育大学  
リサーチセンターHP



## TOKYO 活動報告

### (株)森本組 東京支店 様の安全衛生大会で講演

~エイジフレンドリーな職場を目指して~



6月12日(水)にホテルイースト21東京で開催された安全衛生大会において、当支援室保健師が「高齢者の特性に考慮した」を意味する「エイジフレンドリー」をテーマに講話を行いました。

下肢の筋力の減少を調べる「指輪っかテスト」や「転倒リスクチェック」の一部として開眼片足立ちなどの運動を行い、ご自身の体力を把握できる時間を設けたり、すき間時間にできるストレッチを紹介して身体を動かしていただきました。

## 『指輪っかテスト』で筋肉量をチェック!

- 1 椅子に座り、両手の親指と人差し指で輪を作ります
- 2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます



困めない

筋肉量

多い



ちょうど  
囲める



要注意

隙間が  
できる

筋肉量

少ない

## 厚生労働省「エイジフレンドリー補助金」のご紹介

### ■概要・受付期間

高齢労働者の労働災害防止対策などの取組に対して行われる**中小企業事業者向け**の令和6年度の補助金申請の受付【5月7日(火)~10月31日(木)】が行われています。制度の詳細等につきましては、(厚労省HP) [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_09940.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html) などをご確認ください。

### ■各コース

(1)高齢労働者の労働災害防止対策コース (2)転倒防止や腰痛予防のためのスポーツ・運動指導コース (3)コラボヘルスコース