

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（働き）の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。
令和7年9月、センターでの就業がフレイル発生の抑制に一定の効果があるという調査結果が全シ協から発表されました。

令和8年2月（通算第158号）
発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

センターでの就業がフレイル抑制に効果あり※1 栄養・運動・社会参加で健康寿命を延ばそう

フレイル予防の3本柱

運動だけ、栄養だけではなく、この3つをそろえることを意識して、習慣化することが大切です。何歳からでも遅すぎることはありません。
今日から取り組んでみませんか？



栄養 多様な栄養素（特にたんぱく質）

いろいろ食べて健康に！
「年を取ったら粗食でいい」は大間違い
多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳 乳製品	野菜	海藻	いも	たまご	大豆 製品	くだもの

【さあにぎやかにいたく】は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案した合言葉です。

食べポのルール 多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
上の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上※が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

社会参加 活発な外出・社会参加

心も体も健康にする
もう1つの秘訣は「社会参加」
人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。
いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう。

こまめに 外出しよう 毎日	友人・知人などと 交流しよう 週1日 以上	楽しさ・やりがいのある 活動に参加しよう 月1回 以上
---------------------	--------------------------------	--------------------------------------



運動 習慣的な運動

健康長寿は毎日少しの筋トレから
「歩いていれば大丈夫」と思っていませんか？
骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

健康運動の最低限の目安

歩行運動 散歩・ウォーキング など 骨や筋肉の 維持のために 週に150分以上 (1日平均20分程度)	筋力運動 スクワット・ かかとあげなど 足腰の強化や 疲れにくい体の ために 週に2日以上
--	--



※東京都健康長寿医療センター研究所発行
「地域で取り組むフレイル予防スタートブック」「さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」より一部抜粋