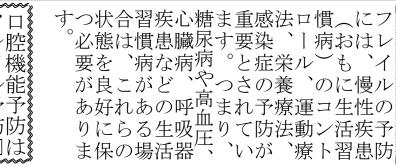
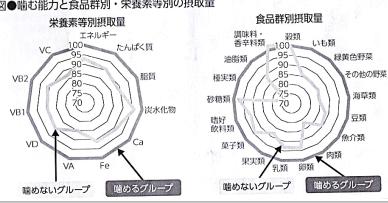
れの能あのすかい度認動虚及応に性よ 告態腔噛自い明しの黒患病に疫その病 さと機み分まらて重 波反れ慢に



図●噛む能力と食品群別・栄養素等別の摂取量



取類料や反な類類類他黄はが鉄ん栄スは噛 `の色 る菓穀味にな摂肉豆野野い食と 多摂糖辛物。少実介藻の緑で類

|養噛 ■足な

べりれ加ずらなかでこよき唇に中の要つのすイ る噛をえをなけりすとうくや噛 よんして一いれと。が努動下ん意らず。と康にをうでつ、品おば噛し大めかをり識し日がをは予 に食かそにかなまつ切るす大へ的の々重保口防

性なが肉少夕たる可しなやり合摂砂取いでめつ。 がっ維やなミんだ能てど高

健康運動指導士 · 生活習慣病改善指導士 鍵田忠芳

・フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレ スに対する回復力が低下した状態」を表す"frailty"の日本 語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。

・フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけら れるが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や 害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を 意味する. (厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドラインより)

1康づ財あたのど赤回し り事 0 財康 8 体公安が、思めた年健力益がけ質な、を

