



尼崎市

災害時に役立つ生活習慣づくり

# フレイル予防×防災

制作協力：兵庫県立尼崎小田高等学校看護医療・健康類型

監修：尼崎市医療・介護連携協議会  
協力：尼崎PTOTST連絡会(リハビリ専門職団体)  
NPO法人すまいるはーと(防災・減災教育活動団体)  
生活協同組合コープこうべ  
発行：尼崎市 包括支援担当課・重層的支援推進担当課



# フレイルと災害

年をとることで心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。フレイル状態が進むと、ふだんの生活で支援を受けなければならぬ状態になっていきます。そんな状態で災害が起きるとどうなるのでしょうか？

## フレイルになると

- 前よりも疲れやすくなってきたり、「もういいわ」と何をするのも面倒になってきた。
- あまり食欲もわかないし、体重が減ってきた。
- 外出がおっくうになり、地域とのかかわりも減り…



## 災害が起きると

- 体力や筋力が落ちると、イザという時の避難行動がとれないかも。
- 避難生活で体が弱いと、より病気になる可能性も。
- 地域とのかかわりがないと、災害時に取り残されることにも…



知らず知らずに  
フレイルが進むと…

こんな状態で  
災害が起きると…

身体能力の低下や死亡率の上昇、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になります。



対策は次のページ

フレイルにならないよう日頃の生活習慣を見直すことにより予防する考え方を「**フレイル予防**」といいます。フレイル予防で大切な3つの柱、**①栄養**、**②運動**、**③社会参加**の視点での日頃の実践は、災害時の備えとしてとても大切になります。

## フレイル予防（栄養）×防災食

栄養

社会参加

- ふだんのスーパー等で購入できる備蓄に適した食材を使い、手軽で簡単な調理方法で誰でも作ることができます。
- そして、ふだんの食事の一品に加えることで、不足する栄養を補うことができ、知らず知らずのうちに、防災備蓄の基本の「ローリングストック法(※1)」の実践にもなります。
- みんなで教えあい、一緒に食べるとよりおいしく食べることができます！

※1 ふだん食べる食材を少し多めに買い、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法



詳しい内容は  
P4~15

## フレイル予防（体操）×避難行動

運動

社会参加

- ふだんから運動を心がけることで、筋力の低下を防ぎ、フレイル予防につながります。
- フレイル予防のためには、柔軟性、筋力、バランス、持久力の4つをバランスよく鍛える運動が効果的です。
- 運動をすることは、災害発生時のスムーズな避難行動や、避難所生活につながります。
- 楽しく身体を動かすことで、気分転換もできます！日々運動する習慣を持ちましょう！



詳しい内容は  
P16~19



## ◎災害に備える豆知識

災害に備えるための豆知識をお伝えします。  
知っておくことで、イザという時に役立ちます！

詳しい内容は  
P17-19

# フレイル予防(栄養)×防災食

栄養

社会参加

- 小田高校の生徒さんが考えたフレイル予防にもつながる防災食のレシピをご紹介します。
- どのメニューもふだんのスーパー等で購入できる備蓄に適した食材を使い、手軽で簡単な調理方法で誰でも作ることができます。
- ふだんの食事の一品に加えることで、不足する栄養を補うだけでなく、知らず知らずのうちに、防災備蓄の基本の「ローリングストック法」の実践にもなります。
- みんなで教えあい、一緒に食べるとよりおいしく食べれます！



詳しくは市庁舎介護予防  
重健化防止/ヒトブックへ

## 私たちの体は、食べ物でできている。

バランスの良い食事は、あなたの健康の源です。

低栄養状態になると、筋力・体力が低下するだけでなく、気分も落ち込んでいきます(=フレイル状態)。栄養ある食事を、たまには誰かと一緒に話ししながら摂りませんか？



栄養がかたよると、  
体力・免疫力が落ち、  
万病の原因にも。



たんぱく質は筋肉のもと。  
筋力が落ちれば、  
寝たきりの原因にも。



間食は食事では  
ありません。



食事って  
話題の宝庫。

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

10食品群をバランスよく食べましょう。



(10の食品群の頭文字からとったもので「ロコモチャレンジ!」推進協議会が考案した合言葉)

## おすすめの備蓄食品♪

ふだんの食事に、レトルト食品や缶づめ・乾燥野菜など、日持ちする食品を活用することで、食べたらず備える「ローリングストック法」を心がけましょう。

### 主食(ご飯やパンなど)

パックごはん等



乾麺・パスタ



### 主菜(肉や魚など)

魚肉ソーセージ



ツナ缶



大豆缶



さんま缶



### 副菜(野菜や果物など)

乾燥野菜



海藻類



とまと缶



果物の缶詰



# あると便利な調理器具♪

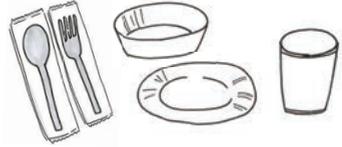
## 加熱調理器具

- カセットコンロとガスがあると、電気やガスが使えないときでも、あたたかい食事を摂ることができます。
- あたたかい食事は、体温があがり、身体の機能が安定します。



## 使い捨ての食器

- 使い捨てのお皿やコップ、お箸やスプーン・フォークは洗う必要がなく、衛生的です。



## 便利な備品

キッチンペーパー



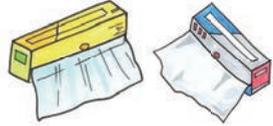
除菌スプレー



キッチンばさみ



ラップ/アルミホイル



- 調理器具を洗えないときでも、さっと拭くことができます。

- 包丁代わりに

- お皿やフライパンかぶせると、洗う手間が減り、水も節約できます。
- 簡易的なお皿やスプーンの作成、けがの応急処置や、身体にまいて防寒対策にも

# ポリ袋(※)湯せん調理のススメ♪

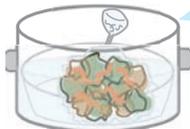


1. 使う調理器具が少なく、鍋が汚れないので、節水になります！
2. 複数の調理が同時にできて、時短調理になります！
3. 災害時には、袋ごとお皿に乗せると、お皿を洗う必要がありません！

※耐熱温度130度以上もしくは湯せん対応表示があるものを使用してください。



材料は少なく、平たくすると、火が通りやすい！



耐熱皿を下に置くと袋が破れにくくなりますよ！

- ① 耐熱ポリ袋に材料を入れ、ねじりながら空気を抜き、袋を結びます。

- ② 鍋や深いフライパンの鍋底に耐熱皿を置き、水を入れ火にかけます。

- カセットコンロがあると、災害時やキャンプでも手軽に、温かい食事が作れます。

- ぜひ、ふだんのお料理にもお役立てください。



## ツナクリームパスタ



## 材料



- 早ゆでパスタ …… 50g  
※1人前は80~100g
- ツナ缶 …… 少々
- 乾燥野菜 …… 少々
- 牛乳 …… 80cc  
※パスタ100gの場合150cc
- 小麦粉 …… 少々
- 粉末コンソメ …… 少々
- 塩 …… 少々
- 塩コショウ …… 少々

## 作り方



- ① 2つの耐熱ポリ袋(A・B)を用意し、Aの袋にパスタと塩を入れ、材料がひたひたになる程度に水を加えます。
- ② Bの袋に乾燥野菜・ツナ缶・牛乳・小麦粉・粉末コンソメを入れます。
- ③ 鍋に水と深皿を入れ、火にかけ沸騰したらA・Bの袋を鍋に入れます。
- ④ Aの袋は約1分、Bの袋はコンソメが溶けるまで火にかけます。
- ⑤ Aの袋は、つまようじで穴をあけて水抜きします。 **Point!**
- ⑥ Bの袋に、Aを入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えます。



## 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 好みの柔らかさ・味・とろみ調整が簡単♪
- ♪ 牛乳ぎらいの方にもおすすめ！
- ♪ パスタを短くすれば、こどもや高齢者でも食べやすいです！



ぱぱっとパスタ♪

# トマト缶パスタ

02

## 材料



- 早ゆでパスタ …… 100g
- ツナ缶 …… 1/4缶
- 魚肉ソーセージ …… 少量
- 乾燥野菜 …… 少々
- カットトマト缶 …… 100g
- 水 …… 200ml
- 塩 …… 小さじ1/4
- ブラックペッパー…お好みで



スパムでも  
代用できます



## 作り方

- ① 耐熱ポリ袋に、魚肉ソーセージを入れ、食べやすい大きさにほぐします。
- ② ①に、パスタ・ツナ缶・乾燥野菜・トマト缶・水を入れます。
- ③ 鍋にお水と深皿を入れて火にかけ、沸騰したら鍋に入れます。
- ④ 具材が柔らかくなったら、塩・ブラックペッパーで味を調べ、できあがり。



### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 手軽に作ることができて、1食で3品目の栄養素を摂ることができます。
- ♪ パスタが柔らかくて、小さい子や高齢者でも食べやすいです！



# 食べなれた味で安心、子どもが大好き！ はるさめボロネーゼ



## 材料



- はるさめ …… 40g
- ツナ缶 …… 10g
- 乾燥野菜 …… 少々
- パスタソース(ボロネーゼ味)  
…… 100g
- コーン缶 …… 少々
- ブラックペッパー …… 少々

## 作り方

- ① 耐熱ポリ袋に、はるさめ・乾燥野菜を入れ、材料がひたひたになる程度に水を加えます。
- ② 鍋にお水と深皿を入れて、火にかけ沸騰したら、①とはるさめソースを鍋にいれます。
- ③ 2・3分茹でたら、パスタソースとあえます。
- ④ ツナやコーンを乗せたらできあがり！お好みでブラックペッパーを！



### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ ツナが入っているので、タンパク質を摂ることができます！
- ♪ 野菜やビタミンも摂ることができます！

うす味でさっぱり！



# さっぱりラーメン

04

## 材料

- 味付き即席めん…… 100g
- コーン缶 …… 40g
- わかめ …… 10g
- 魚肉ソーセージ …… 少々
- すし酢 …… 適量
- 塩コショウ …… 少々



## 作り方

- ① 耐熱ポリ袋に、味付き即席めん・わかめ・入れ、材料がひたひたになる程度に水を加えます。
- ② 鍋にお水と深皿を入れて、火にかけ沸騰したら、食材の入ったポリ袋を入れ、食材が柔らかくなったら火を止めます。
- ③ つまようじをさして水を抜き、すし酢・塩コショウで味付けし、ほぐした魚肉ソーセージ・コーンを入れ、できあがり！ **Point!**



### 北海道産スイートコーン ドライパック

北海道産のコーンを、旨みを逃がさず蒸し上げました。缶ではなく、パウチ型なので、備蓄の際に幅をとらず、ごみも出にくいです。

【食材提供】  生活協同組合コースこうベ

### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ インスタントラーメンの味が濃くて食べづらい方でも、さっぱり食べることができます。
- ♪ 食物繊維もしっかり摂れます。





# さんまのまぜご飯



## 材料

- アルファ化米 …… 1袋
- コーン缶 …… 適量
- 干しひじき …… 少々
- さんまの蒲焼缶 …… 100g



## 作り方

- ① ひじきをお湯で戻します。(お湯なら10分、水なら30分)
- ② アルファ化米をお湯で戻します。(15分)
- ③ ②にほぐしたさんま・コーン・いりごま・ひじきを入れ混ぜます。
- ④ ③にさんまの蒲焼き缶の汁を入れて味を調えます。

※さんまの蒲焼き缶の汁は入れすぎないように注意してください。

パックご飯  
でも代用  
できます



### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ コーンの汁で切り干し大根を戻して、ご飯に混ぜることもできます。
- ♪ 一食でビタミンD・タンパク質・カルシウム・食物繊維が摂れます！

# わかめのおかゆ

## 材料



- レトルトのおかゆ … 1袋
- わかめスープの素 … 1袋
- かつお節 …… 少々
- コーン缶 …… お好みで
- ねぎ …… お好みで
- じゃけフレーク … お好みで



## 作り方

- ① おかゆ1袋に対してインスタントのわかめスープを1袋入れます。  
※スープによっては濃くなる可能性があるので、調整してください。
- ② 上からかつおぶしをかけます。
- ③ お好みで、コーン・ねぎ・じゃけフレークなどをトッピングしてください。

～ あたたかいおかゆを作るとき ～

- ①の前にレトルトおかゆの裏表示に従って、おかゆをあたためてください。

### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 若い方などおかゆに抵抗がある世代でもおいしく食べれます。
- ♪ やわらかいため、体調不良など食欲がないときにでも食べれます。



# 懐かしいあの味を！ はるさめとわかめの酢の物



## 材料

- はるさめ …… 60g
- 乾燥わかめ …… 30g
- コーン缶 …… 適量
- すし酢 …… 適量
- いりごま …… 少々



## 作り方

- ① 耐熱ポリ袋に、はるさめ・乾燥わかめ入れ、材料がひたひたになる程度に水を加えます。
- ② 鍋にお水と深皿を入れて、火にかけます。
- ③ 沸騰したら、食材が入ったポリ袋を鍋に入れます。
- ④ つまようじなどでポリ袋に穴をあけて、水を出します。
- ⑤ お酢を適量混ぜて、コーン・いりごまを乗せたらできあがり！

わかめが大きい場合は、ポリ袋の中で碎きましょう。



### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ お酢には、疲労回復や血圧低下作用、食後の血糖値上昇抑制などの効果があります！
- ♪ お酢だけなので味付けが簡単です！

# 長く愛された食品で防災食 きりぼし大根の 塩昆布お茶和え

08

## 材料

- きりぼし大根…………… 20g
- 塩昆布 …………… 10g
- お茶 …………… 100cc



## 作り方

材料を全てポリ袋の中に入れ30分程度放置し、きりぼし大根がやわらかくなったらできあがり！

**にんじんたっぷり切干大根40g**

切干大根に加えて、にんじんが25%入っていて、彩り豊かです。



**塩吹昆布(塩分30%カット)30g**

美味しさそのままに、塩分を30%カットした減塩タイプ。



【食材提供】  生活協同組合 コースこうべ

小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 野菜を気軽に摂りたい！そんなあなたに！
- ♪ 簡単ですぐに作れます！



## パリパリ麺と豆腐のツナサラダ



## 材料

- 味付き即席めん …… 1袋
- 常温保存の豆腐 …… 1袋
- ツナ缶 …… 1缶
- 乾燥野菜 …… 適量
- コーン缶 …… 適量



## 作り方

- ① 乾燥野菜を、お湯で10分程度戻します。  
(水の場合は約30分)
- ② 豆腐をほぐし、シーチキン・乾燥野菜・コーン・  
砕いた味付き即席めんを入れて混ぜたら、できあがり！



## 九州産3種の乾燥野菜ミックス 53g

洗ったり切ったりする手間が省け、生ゴミが出ません。  
いろいろなお料理に足して使うことで、野菜を手軽に  
摂ることができます。

【食材提供】  生活協同組合コースこうべ

## 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 野菜が入っているので体にも良く、豆腐が入っているのでタンパク質が摂れます。
- ♪ 味付き即席めんを使うと野菜や豆腐の食感以外の色々な食感を楽しむことができます。





# みんなで作ろう もも蒸しパン

10

## 材料

- もも缶 …… ½缶
- ホットケーキミックス・75g
- 水 …… 50ml
- オリーブオイル …… 適量

♪ ももの代わりに、レーズンや甘納豆・チョコレートでも作ることができますよ♪



## 作り方

- ① 耐熱ポリ袋に、オリーブオイルを入れてもみ込みます。
- ② ①にホットケーキミックスと水を入れて、もみながら混ぜます。
- ③ ②が十分に混ざったら、ももを混ぜます。(潰しすぎないように)
- ④ 鍋にお水と深皿を入れて火にかけ、沸騰したら、食材が入ったポリ袋を鍋に入れます。
- ⑤ 約20分蒸して、中まで火が通れば完成！



### 小田高校生からのおススメポイント

- ♪ 蒸しパンは喉につまらないように気をつけて食べてください！
- ♪ 余った桃缶は寒天粉やゼラチンと混ぜて冷蔵庫で冷やすと桃寒天ゼリーになります♪



# フレイル予防(体操)×避難行動

運動 社会参加

- 小田高校の生徒さんと一緒に考えた、災害時に必要な行動をとるための動作を含む「フレイル防災体操」をご紹介します。
- フレイル予防のためには「柔軟性」「筋力」「バランス」「持久力」の4つをバランスよく鍛える運動が効果的です。また、災害時に、スムーズに避難するためにも、普段から運動を心がけ、筋力の低下を防ぐことが必要です。
- 「フレイル予防」と「防災」は日頃からの取り組みが大切です。みんなで「フレイル防災体操」ははじめませんか？



体操動画はこちら

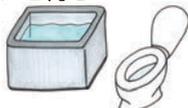
HPページではすべての体操を動画でご紹介しております。詳しくはQRコードより。

「筋肉の衰え」はフレイルの大きな原因の一つです。

こまめな運動習慣で筋肉が維持でき、日々の生活の広がりにつながり、役割や生きがいを得ることができます。



体を動かすと食事がおいしく感じられる。



トイレやお風呂などいつまでも自立した生活を送れる。



膝痛、腰痛などが緩和され、活動意欲が湧いてくる。



旅行や趣味の集いなどに、いつまでも活動的に。

## STEP1

自宅で身を守る行動を！とっさにシェイクアウト行動できますか？

- 柔軟性を高めることで、関節の動きがスムーズになります。また、ケガや筋肉痛を予防することにもつながります。
- 地震が発生した際には、テーブルなどの下で「低く・頭を守り・動かない」シェイクアウト行動が大切です。
- シェイクアウト行動をとっさにとれるよう、日頃から柔軟性を高める運動をしましょう。

体をかがめる、伸ばす運動で柔軟性を高めましょう！



いすに座り、体をかがめて小さくします。



座ったまま起き上がり、体を伸ばします。

## STEP2 無事に避難先までたどり着けますか？

- バランス能力や体幹筋力を高めると、いつもキレイな姿勢で、若々しくいられます。
- 災害時は、避難する際に、ものをまたぐ必要があったり、いつもの道路が通れない場合もあります。
- 無事に避難所まで逃げる事が出来るように、日頃からバランス能力、体幹筋力や持久力を高める運動に取り組みましょう。



### リズムに合わせたボクササイズで体幹筋力や持久力の向上♪



体を左右にねじるなどしながら、いろいろな方向に大きく拳を出しましょう。  
音楽をかけてリズムに合わせて行うのがおすすめです。

## 災害に備える豆知識

### 事前の確認を

#### 避難行動の確認

次の3種類の避難行動の中から、災害状況やお住まいの地域のリスクに合わせて、イザという時の避難行動を考えておきましょう。

- ・自宅避難(自宅が安全な場合)
- ・お知り合い避難(親戚やご近所のお宅への避難)
- ・避難所避難(小学校などの避難所への避難)



避難行動についてはこちら！

#### 避難所までのルートの確認

ウォーキングも兼ねて、ご自身がお住まいの地域の指定避難場所を確認し、避難所までのルートを散歩してみましょう。複数ルートを考えておくと、なお良いでしょう。



マイ避難カードの作成についてはこちら！

#### お部屋の掃除が安全・安心につながります。

- お掃除やお部屋の片づけは軽い筋トレ運動になります。
- 自宅での転倒防止や災害時に迅速な避難行動をとることができるように普段から整理整頓し、過ごしやすい空間をつくりましょう。

#### ここをチェック♪

- 整理整頓し、床にできるだけ物を置かない。
- 家具は固定しましょう。
- ベッドは家具が倒れてこない所に。
- コードは束ねて壁に沿わせましょう。
- 玄関先までの安全な避難ルートの確保を。



寝室に靴や懐中電灯を備えましょう。

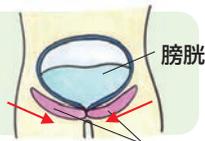
### STEP3 簡易トイレで排泄できますか？

- 骨盤底筋を鍛えることで、排尿や排便のコントロールをすることができ、便秘・尿もれ・頻尿の改善などに繋がります。
- 災害時は手すりがない簡易トイレしか使えない状況も予測されます。
- 簡易トイレでも排泄ができるよう、排尿や排便のコントロールをする骨盤底筋を鍛えましょう。



#### 骨盤底筋とは？

骨盤底筋とは、骨盤の底に位置する筋肉の総称です。骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器を正しい位置に保ったり、尿道を締めて尿漏れを防ぐなどの役割を担っています。



骨盤底筋

骨盤底筋運動で便秘・尿もれ・頻尿を改善しましょう！



おしりを  
2~4秒  
しめます



おしり  
の力を  
ぬきます

椅子に座って、おしりを閉める動作をしましょう。おしりを閉める時間は1回2~4秒でOKです。音楽をかけてリズムに合わせて行うのがおすすめです。

### STEP4 いつもと違う非常食！しっかり噛んで、飲み込めますか？

- 口腔機能を維持することで、しっかり噛むことができ、おいしく食事がとれます。むせることも少なくなります。
- 災害時は電気やガスが使えず、普段食べなれた柔らかい食事を作ることが難しい場合があります。
- 食事は元気の源です。しっかり噛んで、飲み込めるよう、噛む力、飲み込む力を鍛える運動をしましょう。



おでこ体操で飲み込む力を高めましょう！

早口言葉で口腔機能の改善を！



手はおでこに、おへそを覗き、のどの筋肉に力が入るよう意識し、おでこを5秒程度押し合しましょう。



早口言葉を各3回ずつ繰り返しましょう。

## STEP5 ずっと同じ姿勢はNG！エコノミークラス症候群を予防しよう

- 第2の心臓といわれるふくらはぎ。鍛えると血流が良くなり、冷え性やむくみ予防、ストレスの緩和につながります。
- 避難生活で長時間同じ姿勢でいたり、トイレを心配して食事や水分を十分に取らない状態が続くとエコノミークラス症候群のリスクが高まります。
- 災害時にも健康でいるために、下肢の運動をしましょう。



つま先立ちで足の血流を改善しましょう！



いすなどに手を添えて、かかとを2秒で上げて、2秒で下げる動作を10回ずつ行いましょう。

### エコノミークラス症候群とは？

長時間同じ姿勢でいることで血行不良が起こり、血管内に血の塊(血栓)ができ、肺の血管に詰まって呼吸困難や胸痛、最悪の場合には命にかかわることもあります。

## 水分補給も忘れずに

- 災害時は運動量や食事・水分量が減ることで、血行不良により血の塊(血栓)ができやすくなります。
- のどが渇くまえに、**こまめに水を飲むことが大切**です。  
また、夏場は熱中症予防のために、水分と一緒に塩分も摂りましょう。  
(成人は1日1.5~2ℓの水分補給が必要といわれています。)



## 災害に備える豆知識

### ライフラインの復旧まで

#### 生活に必要な備えを

- 災害時には電気、ガス、水道といったライフラインが停止し、復旧までに時間がかかることや食料品の流通や支援物資が滞り、十分な物資が行き届かないことが想定されます。
- そのため、ご自身の状況に応じて必要となるバッテリーや生活用水、簡易トイレ、2週間分の食料の備蓄などを推奨しています。

#### 冷蔵庫や冷凍庫にあるものを食べる

- 乳製品は日持ちしないため、なるべく早く活用しましょう。
- 葉野菜は、水につけたキッチンペーパーで汚れをふきとり、手でちぎるだけで調理することができます。

Point!



Point!

冷凍庫で保冷剤やペットボトル飲料を凍らせておくと、停電時に冷蔵庫の保冷剤になります♪





「人とのつながり」が  
フレイルと防災の一番の予防策です。

発行年月: 令和7年3月



フレイル予防について  
詳しく知りたい方は↓



地域の元気活動について  
詳しく知りたい方は↓



お問い合わせ先

- フレイル予防の関すること … 包括支援担当課  
TEL:06-6489-6356 FAX:06-6489-6528
- 防災(避難行動要支援者の避難支援)に関する事 … 重層的支援推進担当課  
TEL:06-6489-6013 FAX:06-6489-6952