

健康寿命をのばす鍵は「フレイル予防」

心と体の衰えのサインを見逃さずに、対策することが大切です。

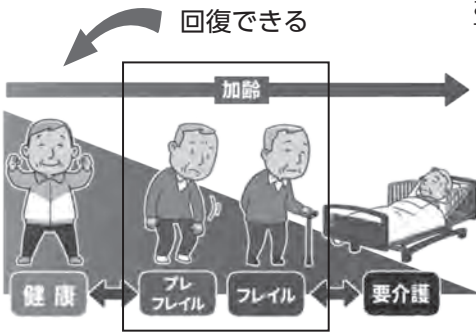
人生100年時代の今、自分らしく歩んでいくためにフレイル予防・対策をはじめましょう。

フレイルって？

フレイルとは加齢や疾病などにより、心や体の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。健康と要介護の間の状態と言われることもあります。

フレイルは回復できる

フレイルの状態の時に、何もせず放っておくと要介護や寝たきりになるリスクが高まります。しかし、早めに気づいて対策することで、予防や回復することが可能な時期でもあります。



それってフレイルかも

質問に答えて、自身を振り返ってみましょう。

簡単フレイルチェック！

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> が3個以上
フレイルの
可能性 | <input type="checkbox"/> 体重が減少した
(6か月で2kg以上の意図しない体重減少) |
| <input checked="" type="checkbox"/> が1～2個
フレイル
予備軍 | <input type="checkbox"/> 疲れやすい
(ここ2週間わけもなく疲れたような感じ) |
| <input checked="" type="checkbox"/> が0個
この状態を
維持しましょう | <input type="checkbox"/> 握力の低下
(例：ペットボトルのふたがあげにくい) |
| | <input type="checkbox"/> 身体活動量の低下
(例：1週間のうち軽い運動や体操などをしていない) |
| | <input type="checkbox"/> 歩くスピードが遅い
(例：横断歩道を青信号で渡り切れない) |

フレイル予防の3本柱

フレイル予防のポイントは身体活動・栄養・社会参加です。

身体活動

生活での活動量を増やすことや、少し頑張つて有酸素運動、筋トレを取り入れましょう。

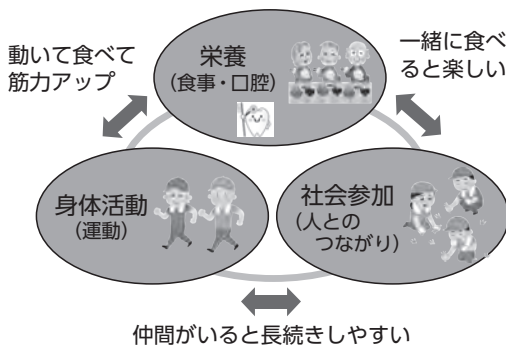
(例) 座りっぱなしを避け、今より10分多く体を動かす・ウォーキング・地域の体操教室に参加する・スクワットやつまさき立ちなど

栄養

お口の機能を守りながら食事をしっかりとして栄養不足にならないように気をつけましょう。

(例) 1日3食、いろいろな食品を食べる(肉・魚・油・牛乳・野菜・海藻・イモ・卵・大豆・果物など)

楽しむことを大切に
できることを続けていきましょう。



問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
☎ 962-5151 (直)

・定期的に歯科検診を受ける
・噛み応えのある食品も食べるなど
社会参加 無理のない範囲で人との交流や社会活動に参加することを心がけましょう。

(例) ボランティア・就労・趣味や地域の集まりに参加する、家族・友人と会ったり電話で交流するなど

疾病の予防・重症化予防も忘れずに

年1回健康診査を受け、自身の体の状態をチェックしましょう。

持病で通院中の人は、重症化しないよう、主治医と相談しながら治療と生活習慣改善の取り組みを継続しましょう。2月には、フレイル予防教室(運動編)を開催します(広報2月号掲載予定)。

みんなで楽しく体を動かしながら、フレイル予防をしませんか。

※食事・運動などで医師の指示がある人は、医師の指示に従ってください。