

目指そう!
健康長寿

「フレイル」を予防しよう！



「フレイル」って？

加齢により心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態（**虚弱状態**）のことです。

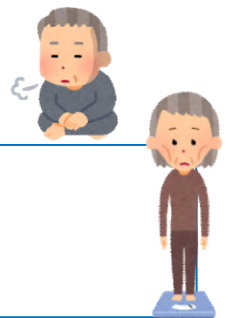
健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、放置すると要介護になる危険性が高いといわれています。



「フレイル」が進んで要介護状態になると、改善しにくくなります。できるだけ早めに生活習慣を見直せば、**フレイルの進行を防ぎ健康な状態へ戻すことができます。**

あなたは「フレイル」?!

下記の 5 つをチェックしてみましょう。



- 疲れやすくなった 活動量が少なくなった 歩くのが遅くなった
 口が渇いてむせやすくなった 体重が減って、ヤせてきた

チェックの数が多いほど「フレイル」の可能性が高い状態です。



いつまでも、いきいきと自分らしく生活するために
「フレイル予防」が大切です



「フレイル予防」のポイント

「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つは「フレイル予防」に影響しあっています。どれか1つでなく、生活の中の3つを見直して「フレイル予防」を生活習慣に取り入れてみましょう。

栄養



食・口の機能

食べたものは、からだの中で筋肉や内臓の維持のために働きます。まんべんなく栄養素を取ることや、よく噛んで食べるための歯や口のケアが大切です。



身体活動

ウォーキング・生活活動など

定期的に運動をしていると転びにくくなります。「骨折」の予防にもなります。

フレイル 予防

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

外出や人とつながることは、頭を使う機会になり、認知症やうつ予防になります。



「フレイル」を予防・改善！

栄養 4つのポイントを実践してみましょう

- ① 3食しっかり食べましょう
- ② 主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう
- ④ 筋肉を増やすために主菜をしっかり食べましょう



口の機能

おいしく食べるため、むせ予防に口の運動や歯の検診を取り入れてみましょう。



身体活動 今より10分多く生活の中でからだを動かしてみましょう

- いつもよりも少し早く歩く
- 自宅や駅の階段昇降
- ペットの散歩
- 掃除・洗濯
- TVやチラシに掲載の体操から始めてみる など



社会参加 自分に合った活動を見つけて参加してみましょう

- 1日1回は外出する
- 地域のボランティアや趣味のサークルに参加する など



交流時の会話や歌うことも、口の機能に効果があります。



人生100年時代！できることから始めて目指そう！健康長寿

チラシについての問合せ先は：精華町健康福祉環境部 健康推進課 TEL (0774) 95-1905

このご案内は、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」で実施しています

健康福祉環境部 健康推進課

住民部 国保医療課

健康福祉環境部 高齢福祉課