

「フレイル」を予防しましょう！

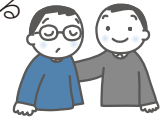
問合せ／長寿応援課 内線2424

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態で「健康」と「要介護」の中間の段階を言います。そのまま放置すると、健康や生活機能を損なう恐れがあります。フレイルの予防に取り組み、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

フレイルの状態がはじまっているかも！？

次の5つの項目をチェックしてみましょう

- 身体の活動が減った（散歩や運動、外出の量が減ったなど）
- 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- 歩く速さが遅くなった（横断歩道が渡り切れないなど）
- わけもなく疲れた感じがする
- 握力（筋力）が低下した（ペットボトルのふたが開けにくいなど）



1～2項目あてはまる人…フレイルの前段階（プレフレイル） 3項目以上あてはまる人…フレイルの疑いあり

フレイルを予防するための4つのポイント

栄養

高齢になると、食べる量が減ってしまいがちですが、筋肉のもととなるたんぱく質の多い魚や肉、卵や大豆製品などを積極的にとるようにして、バランスの良い食事を心がけましょう。



口腔機能

口や歯の状態の悪化は、食事をとりにくくなるだけでなく、誤嚥性肺炎や内臓疾患などにもつながります。また、会話や表情が乏しくなることで、人と会う機会が減り、活動量の低下にもつながります。毎日の歯の手入れや口をよく動かし、また定期的な歯科受診でお口の健康を保つようにしましょう。

運動

筋肉が衰えると、身体を動かすのが面倒になったり、転びやすくなって大きなけがにつながってしまったりします。ウォーキングなどの運動習慣や簡単な筋力トレーニングなどで、健康な身体を維持しましょう。

社会参加

「人とのつながりの低下」はフレイルを招きやすいと言われています。年齢を重ねると、外出が面倒になってしましますが、趣味やボランティア、地域活動などのやりがいをもつことは、心と身体の健康を保つためにとても重要です。

栄養改善・お口のケア訪問支援事業のご案内

内容／管理栄養士や歯科衛生士がご自宅を訪問し、一人ひとりに合った栄養や口腔ケアのアドバイスを行います。
※原則1回の訪問となります。

対象／65歳以上の市民で、食事や栄養、歯や口腔ケアについて心配がある人

費用／無料

申込み／お住まいの担当地域の高齢者あんしん相談センターにお申し込みください

お住まいの地区	高齢者あんしん相談センター	電話
本町地区	ブロン	☎048(486)0003
柏町地区	柏の社	☎048(486)5199
館・幸町地区	館・幸町	☎048(485)5610
宗岡北地区(宗岡中学校区)	せせらぎ	☎048(485)2113
宗岡南地区(宗岡第二中学校区)	あきがせ	☎048(485)5020