

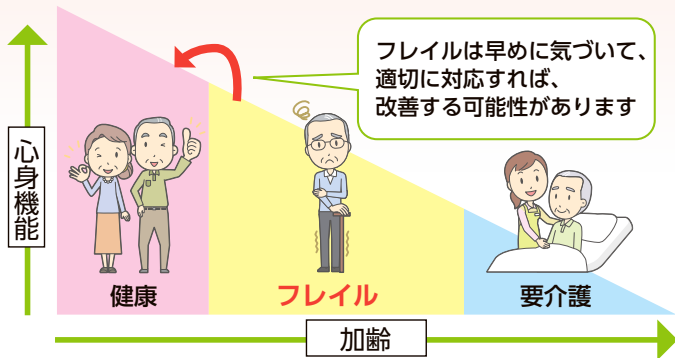
# 『フレイル対策できていますか？』

健康福祉課地域包括支援センター ☎ (25)1182

『フレイル』って知っていますか？フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。「年のせいだから…」と言って何も対策しないでいると、さらに歩きにくくなったり体力が落ちてしまい、外出や家の用事ができなくなり、要介護状態へとつながってしまいます。

半年後、1年後、5年後…どのように暮らしていきたいですか？フレイル対策は、少し先の自分の健康を自分でつくる取り組みです。まずは、あなたや周り的高齢者がフレイルになっていないか、簡単なフレイルチェックをしてみましょう。

フレイルイメージ図



## 簡単フレイルチェック

- 歩くのが遅くなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 体重が意図せず減っている  
(6か月で2~3kgの減)
- 外出を楽しんだり、人と会う機会が減った
- 物忘れが気になる

※「後期高齢者の質問票」より抜粋

**ひとつでも当てはまったら、要注意です。  
できることから対策しましょう。**

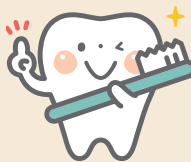
## フレイル対策

「お口の健康・栄養」「身体活動」「人とのつながり・社会参加」の3つを意識して、生活習慣や日々の暮らしを見直していきます。あまり気負わず、取り組みやすいものからはじめましょう。

### お口の健康・栄養

#### ■まず歯と口が健康であること

歯や口の健康状態が悪くなり、口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルがすすむと、栄養が十分にとれず、健康状態が悪化しやすいため、日々の口腔ケアはフレイル対策の基盤です。口の体操や、定期的な歯科検診を受けましょう。



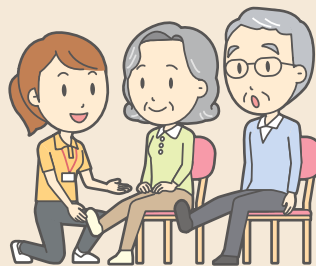
#### ■活力源はしっかりした食事

痩せてしまいやすい高齢者こそ、しっかりした食事をとることが必要です。特にたんぱく質を意識してとることで、筋肉を強くし、抵抗力のある体づくりができます。

### 身体活動

#### ■運動習慣をつけ、体力を保ちます

歩きにくさを年のせいだと、放っておいていませんか？足腰の衰えは、フレイルが忍び寄っているサインかもしれません。筋トレや散歩・家事仕事などを行い、活動量のある1日1日を送りましょう。



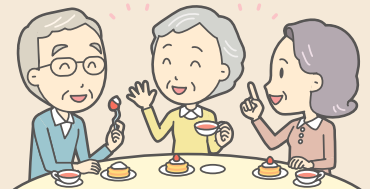
### 人とのつながり・社会参加

#### ■外に出て、人と話す

人と会い、話をするだけでも頭がシャキッとしませんか？1日1回は外出する用事を作り、人と交流することもフレイル対策です。

#### ■自分に合った活動に参加する

趣味に老人クラブ、ボランティア活動など自分に合う活動ならば続けやすいです。まだまだがんばれるなら仕事も社会参加のひとつです。



## フレイル、介護予防の相談は地域包括支援センターへ

フレイル対策をしたいけど具体的な取り組み方が分からない、自分に合った介護予防活動の始め方や介護予防教室の情報が知りたいなどあれば相談してください。地域包括支援センターは、高齢になっても自立した生活を送るための相談窓口を担当しています。

## 熱中症対策が必要です

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため熱中症になりやすい傾向にあります。

### 対策

- ・気温や湿度を測り、エアコンを適切に使いましょう
- ・水分補給を忘れずに
- ・周りの人が熱中症対策を促すことも大事です