

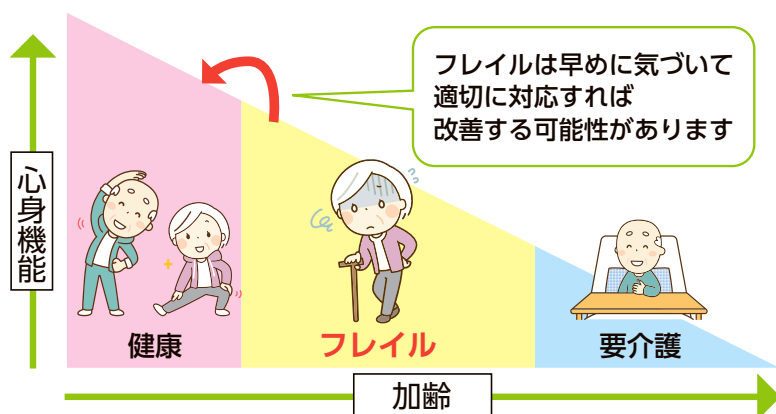
知っておきたい フレイルのこと

健康福祉課地域包括支援センター TEL 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はじめ、要介護状態には至らないけれども少し歩きにくなってきたり、物忘れが気になったり、外出機会が減り始めたりするような状態をいいます。

まずは、あなたやあなたの周り的高齢者が、フレイルに当てはまる状態かどうか簡単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



地域で集まって行う運動・体操のグループ作り

地域包括支援センターでは、運動・体操を行うグループ作りをお手伝いしています。1人で運動を始めたものの、3日坊主になってしまったという経験はありませんか？仲間と行うと運動が長続きしやすく、効果が高まります。新しく運動を始めるグループには、運動のDVDやゴムバンドをプレゼントしています。少ない人数でも大丈夫です。新しく運動・体操のグループを始めたいかは、地域包括支援センターまで連絡してください。

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の減少)
- ☐ 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。**

フレイルに気付いても、「年のせいだから…」と言って何も対策しないでいると、さらに歩みにくくなり、体力が落ちて外出や家の用事ができなくなり、早期に要介護状態へとつながってしまいます。

半年後、1年後、5年後をどのように暮らしていきたいですか？フレイル対策は、これからの自分の健康を自分でつくる取り組みです。

フレイル対策の3本柱

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。初めはあまり気負いせず、取り組みやすいものからはじめましょう。

① お口の健康・食事

■口腔機能の衰え（オーラルフレイル）予防
オーラルフレイルがすすむと、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、定期的な歯科健診を受けましょう。

■活力源はしっかりした食事

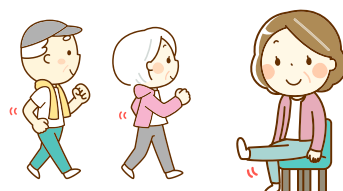
体力が低下しやすい高齢者こそ、栄養のある食事をとることが必要です。筋力・体力をつけるため、たんぱく質を意識してとりましょう。



② 身体活動

■運動習慣をつけ、体力を保ちます

歩みにくさを、年のせいだとほったらかしにしているませんか？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・家事仕事など行い、活動量のある1日1日を送りましょう。



③ 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

趣味や老人クラブ・ボランティア活動など、自分に合う活動なら続けやすいです。まだまだ頑張れるなら仕事も社会参加のひとつです。

