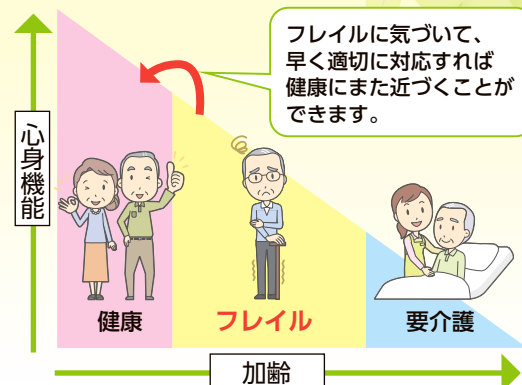


健康づくりの注目ワード！

『フレイル対策』はじめていますか？

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 251182

『フレイル』って知っていますか？人は誰でも年を取ります。フレイルとは、加齢により心身機能が低下していき、健康と要介護状態の間にあることをいいます。多くのかたが、フレイルを経て要介護状態になります。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。



☆ポイント

- まずはフレイルにならないように予防しましょう
- フレイルは早期に適切に生活を改善すれば、また健康な状態に戻る可能性がある時期です

フレイル対策～3つの柱～

「^{こうくう}口腔機能・栄養」「運動・活動」「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。始めからあまり気負いせず、取り組みやすいものから始めましょう。

口腔機能・栄養

■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摂ることで、筋肉を強くし、抵抗力のある体づくりができます。

■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、栄養が十分に摂れず、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。



運動・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思い放置してないですか？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、活動量のある一日一日をつくりましょう。



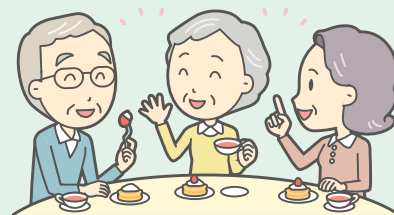
社会参加

■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？一日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…、まだまだ頑張れるならお仕事も。自分に合う活動ならば続けやすいです。



もうすぐ始まる！

フレイル対策 口腔教室の案内

- 対象者** 65歳以上のかたで次の①～③のうち2つ以上該当するかた(基本チェックリストより口腔機能部分を抜粋)
①半年前に比べて固いものが食べにくくなった ②お茶や汁物でむせる ③口の渇きが気になる
- と き** 10月～12月 (月1回ずつの計3回) **と ころ** 保健福祉センターひだまり
- 講 師** 歯科衛生士 ※参加希望など詳しくは健康福祉課地域包括支援センターへ問い合わせください

フレイル対策、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、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、健康福祉課地域包括支援センターへ相談してください。栄養改善や筋力アップのための教室もあります。

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。



健康福祉課
介護予防担当
理学療法士 泉 奈美