



健康寿命を延伸！ はじまります、フレイル予防

子育て健康課 ☎84-0327

年齢とともに心身が衰え、要介護の一步手前に近づいた状態「フレイル」。正しく知り、自分の状態に気づき、予防と改善をはじめてみませんか？

元気で豊かな人生を
元気に自立して生活できる「健康寿命」と実際の寿命の間には、平均して、日本の男性で約9年、女性で約12年の差があるとされています。歳を取れば誰でも身体が衰えるものですが、健康寿命を伸ばし、豊かな人生を全うするためには、老化のサインを早期に発見し、生活機能が低下した状態「フレイル」を予防・改善することが大切です。

フレイル・サイクル
加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると、活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、栄養不足の状態になります。低栄養の状態が続くと、また筋力や筋肉量が減少していきます。こうした悪循環を「フレイル・サイクル」と呼び、転倒や骨折、あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。

フレイルは要介護状態への入口



「フレイル（虚弱）」は、歳を取って筋力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態を言います。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

やってみよう、フレイル・チェック

チェックがつかない項目がある人は、**要注意**です。

- 同年代の同性よりも健康に気をつけた食事をしている
- 野菜料理と肉や魚を両方とも毎日2回以上食べている
- さきいか・たくあんくらい固い食品を普通に噛み切れる
- お茶や汁物を飲んでもむせない
- 30分以上の汗をかく運動を週2回、1年以上している
- 歩くまたは同等の身体活動を1日1時間以上している
- 同年代の同性よりも歩く速度が速いと思う
- 昨年と比べて外出の回数が増えた（または変わらない）
- 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をする
- 自分が活気にあふれていると思う
- 普段の生活で、忘れ物を気にすることがあまりない

指輪っかテスト

両手の人差指と親指で輪をつくり、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む。

困めない OK!

すき間ができる 筋力低下の疑い!

健康寿命を伸ばす、3つの柱

社会参加

外に出て、仲間と笑顔で

社会との接点がなくなることが、フレイルの入口といわれています。人が集まる場所に出かけ、交流の場を持ちましょう。

運動

毎日プラス10分の運動を

激しい運動は必要ありません。今よりも10分だけ多く、運動したり、歩いたりすることを心がけてみましょう。

栄養・食事

タンパク質を意識して摂取

よく噛み、バランスの良い食事、特にエネルギーとタンパク質を摂りましょう。多人数で楽しく食事することも大切です。

フレイルサポーター養成講座

日時 【講座】 ①10月13日(木) ②10月20日(木) ③10月28日(金) 全回13時30分
 【実技】 ①10月21日(金) ②10月25日(火) ③11月2日(水) ~15時30分
 場所 開成町民センター3階 大会議室
 講師 上級フレイルトレーナー 露木 昭彰 さん
 申込 子育て健康課 ☎84-0327 (各回定員30人に達し次第締切)

講演会「始めよう、フレイル予防」

日時 9月30日(金) 13時30分～15時30分
 場所 開成町民センター3階 大会議室
 講師 東京大学高齢社会総合研究所 機構長 飯島 勝矢 教授
 内容 フレイルって何 / フレイルの兆候 / フレイル予防でまちづくり
 申込 子育て健康課 ☎84-0327 (定員100人に達し次第締切)



飯島 勝矢 教授