ご存じですか！

フレイルってなんだろう？

フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階をいいます。具体的には、筋力の衰えとともに疲れやすく、家に閉じこもりがちになってしまうなど、年齢を重ねていくことで生じやすい身体の衰え全般をいいます。

高齢者の多くがフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられますが、毎日の運動などを心がけることで健康でいつまでも元気な体の維持につながります。また、自分の努力次第では健康な状態を取り戻すことができます！

【主なチェック項目】

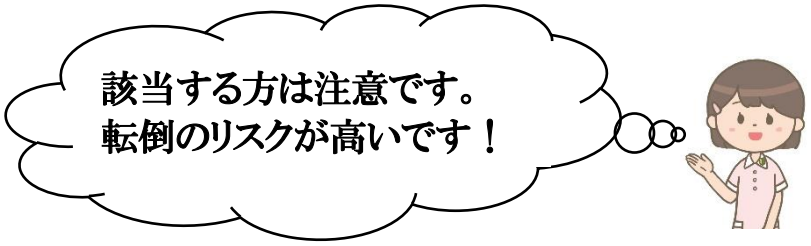
□ 体重減少	半年で２～3 kg減	◎ポイント 病気だけでなく、加齢による変化に早期に気づき、対応することが重要です。
□ 握力が弱い	男性で 26 kg　女性で 16 kg 未満	
□ 疲労感がある	訳もなく疲れた感じがする	
□ 歩くのが遅い	歩行速度 1.0m/秒未満	
□ 運動習慣がない		

簡単なフレイルチェック　（指輪っか テスト！）

① 両手の親指同士と人差し指同士で輪をつくります。

② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に力を入れずに軽く囲ってみましょう。

③ 囲めなければ　転倒⇒骨折 等のリスクは低いですが、隙間ができるようでは筋肉量が少ない。



キーワード:「食べて！動いて！人とつながる！」

フレイル予防に効果的なポイントは「栄養」「運動」「社会参加」の３つです。人それぞれ毎日の習慣と繋がっていますので、ライフスタイルを見直して、日々活力が満ちた生活を送りましょう！

＜効果的な３つのポイント＞

栄　養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を３食しっかりとりましょう。

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。たんぱく質を含む食品を摂ることが必要です。

口腔ケア（お口の健康）

歯が抜けたら入れ歯を入れてしっかり噛むこと、両方の奥歯でしっかり噛めるように。口の不調を放置すると食欲の低下や筋力低下につながります。

フレイル予防

運　動

（足腰を鍛えて転倒防止＝骨折防止）

ウォーキング・ストレッチ・スクワットなど、身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より１０分は多く体を動かしましょう。

社会参加

趣味やボランティアなどで外出し、人と交流することが有効です。

社会奉仕型、自己啓発型、運動活動型、趣味・交流型など自分にあった活動を探してみましょう。

地域の情報はポータルサイト
「ふらっと湘南大庭」まで

☆令和３年度は、藤沢市をはじめ、様々な関係機関と協力し、「フレイル予防」に向けた取組を展開します！

２０２１年４月　郷土づくり推進会議「健康増進部会」