

いつまでも自分らしく過ごすために

## ～フレイルを知って、健康寿命を延ばしましょう～

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下することで、健康な状態と要介護状態の間にあたる「虚弱」な状態のことをいいます。フレイルは、自分の状態と向き合い、早期に対処すれば健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

### ☑ 体力づくり

適度な運動は、心肺機能を高めたり、筋肉や骨などの機能を維持するのに役立ちます。

- 短時間でもウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。
  - 少し疲労を感じる筋力トレーニングを行うことを心がけましょう。
  - 広報 25 ページ「介護予防カレンダー」の教室などに参加してみましょう。
- ※健康状態に不安があるときは、かかりつけ医などに相談して行うようにしましょう。

### ☑ 食生活

高齢期になると食欲が落ちやすく、食事を抜いたり、偏った食事をしたりしていると、低栄養状態からフレイルにつながります。また、口腔機能が低下した状態になると、かむ力が衰えて十分な栄養を摂取できず、誤嚥性肺炎や歯周病を原因とした病気を引き起こします。

- 主食・主菜をしっかり食べましょう。
  - 栄養補助食品を上手に取り入れましょう。
  - 定期的に歯科医院を受診しましょう。
  - 食後は歯磨きや義歯（入れ歯）のお手入れをしましょう。
- .....

## フレイル予防個別相談会

フレイルの入り口は人それぞれ。早期からご自身の状態にあった効果的な予防のために、個別相談会を実施します。

▶日時・場所

- ① 3月 17日(火) 午前9時～正午 伊奈庁舎 1階 小会議室
  - ② 3月 27日(金) 午前9時～正午 保健福祉センター 懇談室
- ※ 40分程度/人の相談時間となります。

▶内容：フレイルに関する質問票・問診、日常生活におけるアドバイス など

▶対象：65歳以上の市内在住の方で、「以前よりつまずきやすくなった、なんとなく元気が出ない、少し歩いただけで息切れする、食事の量が減ったような気がする、『フレイルチェック』の項目で該当するものがある」などに当てはまる方

▶費用：無料

▶申込方法：介護福祉課窓口またはお電話でお申し込みください。

※事前に現在の身体状況などをお聞きする場合があります。

▶申込期限：3月12日(木)



### ☑ 社会参加

「動くのが面倒になった」と家に閉じこもりがちになると、身体機能は徐々に低下します。社会参加といっても大げさに考える必要はありません。意識的に行動範囲を広げましょう。

- 積極的に外に出かけましょう。
- 楽しいこと、好きなことを見つけましょう。
- 地域の趣味のサークルなどに参加しましょう。
- 自分でできることは自分で行いましょう。
- 毎日ご近所の方とあいさつを交わしましょう。

## 健康診査を必ず受けましょう

健康診査は、さまざまな病気を早期発見・早期治療につなげるための大切な機会です。年に1回は必ず受けましょう。

## 自分は健康？ フレイルチェック！

3つ以上当てはまると**要注意**です！

- 体重の減少：6カ月間で体重が2～3kg減少した。
- 疲労感：以前より疲れやすくなった。
- 身体活動の低下：外出や運動をしなくなった。人との交流が減った。
- 握力低下：ペットボトルの蓋を開けにくくなった。
- 歩行速度の低下：横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった。

※改定 J - CHS 基準を改変して作成

