

みんなでしよう！フレイルの予防・改善の三本柱！

フレイル予防のポイント

栄養：肉や魚もしっかり食べる
 身体活動：体を動かして体力を維持する
 社会参加：地域社会との交流を持つ



フレイルサポーターの活動は、フレイル予防につながります

あなたもフレイルサポーターになりませんか？

フレイルサポーターとは

住民の集いの場に出向いてフレイルチェックや体力測定をサポートをし、高齢者の健康づくりの担い手として活躍するボランティアのこと。

こんな人を募集します

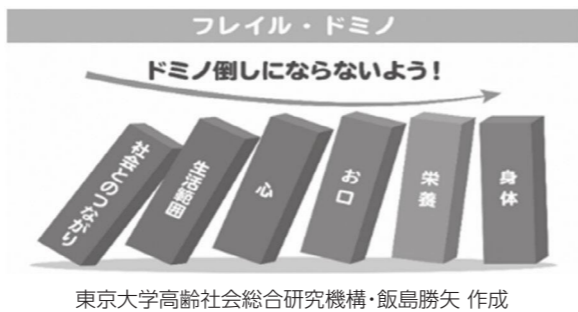
- ・最近、時間に余裕ができて何か活動したい人
- ・健康に興味があり、いつまでも元気に暮らしたい人
- ・地域のため、人とかかわる活動や、何かできることを探している人
- ・フレイル予防を市民に広めたい人
- ・フレイルサポーター養成講座に参加できる人

他市町フレイルサポーターの声

- ・サポーター活動を通じて、自分自身の健康を意識して生活するようになりました。参加者が、前向きに考えてくれていると感じたり、フレイル予防を意識してもらえた時に、やりがいを感じます。
- ・サポートをしている参加者に、「ありがとう」と言われた時などは、やりがいを感じます。

実施日	時間	内容	講師	場所	定員	申込方法
9月28日(月)	午前9時～正午	フレイルとは何か(総論)	びわこ学院大学 吉原 真紀氏	保健センター	30人	9月11日(金)までに電話で☎へ。
10月5日(月)		フレイル予防(栄養)	管理栄養士 田中 美智子氏			
10月19日(月)		フレイル予防(オーラルフレイル)	歯科衛生士 山本 智子氏			
10月19日(月)	フレイル予防(運動と社会参加)	龍谷大学教授 井上 辰樹氏				
10月30日(金)	午前9時30分～正午	実践！フレイル状態かチェックしよう 楽しく活動！グループワーク	市職員			

- ・社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。
- ・手紙や電話、ガラス越しの声かけなど新しい生活様式に配慮しながら、いままでのつながりを持続しましょう。



フレイルを予防していつまでも元気に過ごしませんか？

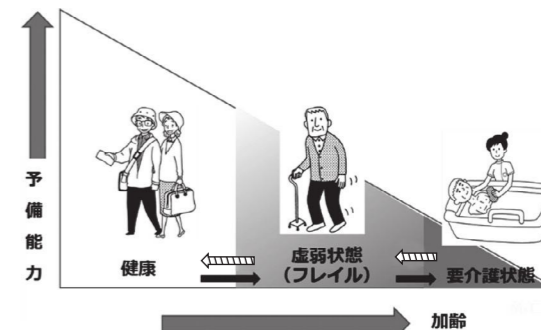
☎高齢福祉課(保健センター) ☎71・4652 ☎72・1481



おしえて！Minami
—フレイルって？—

Q1 フレイルとはどんな状態のことをいいますか？

A 加齢とともに心身が衰えた状態で、健康な状態から要介護状態へと移行する中間的な段階のことをいいます。フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑え、健康な状態に戻すことができます。

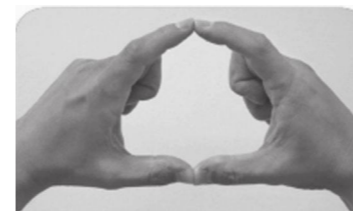


Q2 フレイルを放っておくとどうなるのですか？

A からだの機能が低下しているために、風邪や転倒などの「ちょっとしたこと」をきっかけに要介護状態になりやすくなります。実際に、健康な高齢者と比べて2年後に要支援・要介護状態となるリスクが4.7倍*高くなることがわかっています。

*出典：鹿児島大学医学部 老化とフレイル～早期発見と効果的介入をデータから考える～

指輪っかテストで「身体的フレイルチェック」をしてみよう！



利き足でないふくらはぎの一番太い部分を囲みます



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

「囲めない」「ちょうど囲める」はフレイルの危険度が低い状態です

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

フレイルは上記に加え、健康を維持していくうえで重要な食習慣・口腔機能、運動、社会参加に関する生活習慣を11項目の質問事項で構成した「イレブンチェック」で簡単に確認できます。

やってみよう！「イレブンチェック」

回答欄

項目	質問	はい	いいえ
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答欄の右に○が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。