

健康寿命を延ばす津市の取り組み

～低栄養・フレイルを予防するために～

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

津市では、高齢者が住み慣れた家で暮らし続けられるよう、高齢者の特性をふまえた低栄養やフレイルの予防に取り組んでいます。低栄養やフレイルを早く発見して生活習慣を見直すことで、健康寿命の延伸を目指しています。

平成27年度から、美杉地域をモデル地区とし、「栄養パトロール」をスタートしました。この事業を市内に広げることを計画しています。

「友達も元気でないと困るから一緒に頑張っています」

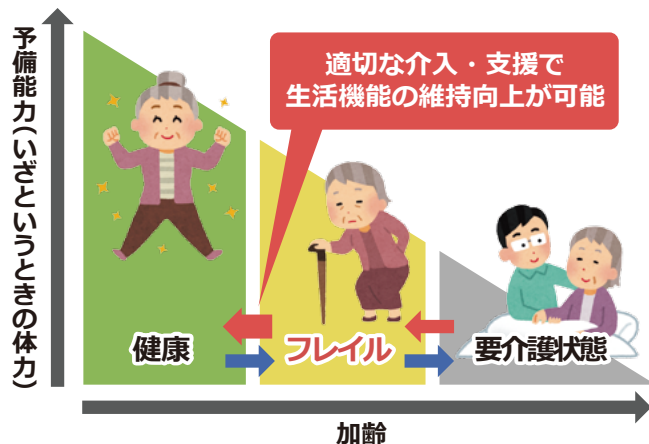


美杉地域の皆さん

知っておきたい！ 高齢者の虚弱「フレイル」ってなあに？

「フレイル」とは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。

しかし、フレイルの状態に早く気づき、適切な介入・支援をすることで、生活機能の維持向上が可能であるといわれています。



美杉地域で実施！栄養パトロール

保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、地域で行われているサロンや集まりの場などへ出向き、生活習慣や食生活に関するチェックを行います。その結果、低栄養やフレイルのリスクが高い人に相談・支援を行います。また、集まりの場に来られない人には、自宅へ訪問し、支援を行います。

握力を測るのは久しぶりですね。筋力は衰えていないかな？



巡回栄養相談の様子

栄養パトロールの流れ

