

仲間と一緒に

フレイル予防をはじめましょう

フレイル（虚弱）とは・・・

加齢とともに筋力が弱り、運動機能や認知機能等などが低下し、日常生活に困難が生じて介護が必要な状態となる過程、「健康」と「要介護」の間（あいだ）にある状態のことをいいます。

フレイル（虚弱）は予防や適切な手立てにより、健康な状態に戻る可能性が高いといわれています。「年のせい」「仕方ない」と諦めず、フレイル（虚弱）に早めに気づいて積極的に手立てを講じ、健康に暮らしましょう。



フレイルのサインを見逃さないで！！

- ☐ 最近疲れやすくなってきた
- ☐ 食べ物が噛みにくい
- ☐ お世ることが増えてきた
- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ 外出が億劫になってきたなど

健康長寿のための 3つのフレイル対策

□ 1日1回は、誰かと話しましょう

□ タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）をしっかり摂ってバランスよく食べましょう

□ 1日3食、よく噛んで食べましょう

□ 毎食後と寝る前の歯磨きをしましょう

□ 義歯の清掃も忘れずにしましょう



社会参加

栄養
お口の健康



運動



□ 天気が良ければ散歩など、ときには外で身体を動かしましょう

□ ちょっと頑張って筋トレしましょう

□ ラジオ体操のような自宅でできる運動を取り入れましょう

フレイル予防のための

『栄養パトロール』

栄養パトロールとは・・・

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職が、地域の高齢者の集まりの場に出向き、生活習慣に関する講話やチェックを行います。また、低栄養やフレイルのリスクが高い人に、訪問等で相談や支援を行います。

メニュー ①

あなたの集いの場に伺います。



<主な内容>

- ・フレイル予防の講話

～予防のコツをお伝えします～



- ・身体測定・握力測定

～自分の体の変化を知りましょう～

- ・簡単なアンケートの記入

～文字を書くのも認知症予防 ～

メニュー ②

ご自宅を訪問するなどし、約3か月間、フレイル予防の相談を行います。

<主な内容>

- ・生活状況や将来の希望等の聞き取り

- ・フレイルチェックと結果の説明

- ・今後の取り組みについての相談と支援



【問い合わせ先】市外局番(059)

保険医療助成課
☎229-3316

健康づくり課 中央保健センター
☎229-3164

地域包括ケア推進室
☎229-3294

令和7年4月