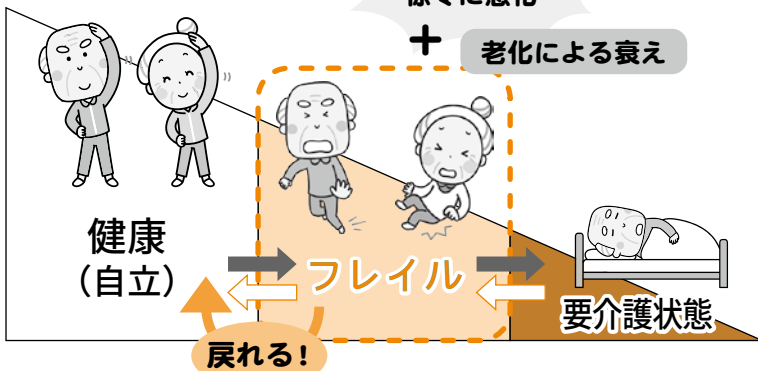


～毎日の健康のために～フレイルを予防して、自立した生活を

持病（生活習慣病など）の重症化

これらにより
徐々に悪化

＋ 老化による衰え

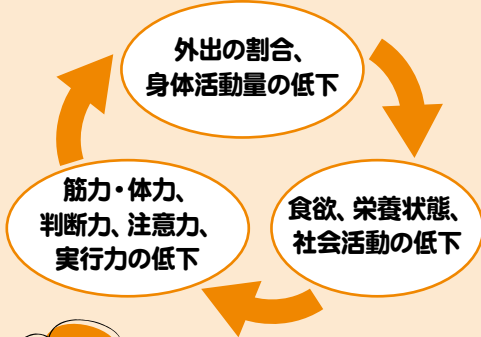


フレイルってなに？

フレイルとは年齢を重ねることにより心や体の働きが低下し、社会とのつながりが弱くなった状態をいいます。そのままだと要介護状態となるおそれがありますが、早めに気づき、対策をとることで、健康な状態へ戻ることが可能です。

今から生活に気を付け、フレイルを予防しましょう！

フレイルの悪循環の例



指輪っかテスト（筋肉の量をはかります）

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。

囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



転倒・骨折
などの
リスク

低い ← 筋力低下の可能性 → 高い

簡単！

フレイルチェック

- ① 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか
- ② 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
- ④ 5分前のことが思い出せますか
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

1点

はい

0点

いいえ

はい

いいえ

いいえ

はい

いいえ

はい

はい

いいえ

Yamada M&Arai.H.JAMDA 2015 引用

3点以上で「フレイル」、1～2点で「フレイル予備軍」の可能性がります

フレイル予防の三本柱

しっかり動く！ 身体活動

- ・まずは歩くことから始めよう
- ・畑仕事で
心も体もリフレッシュ

しっかり食べる！ 栄養

(食事・口腔機能)

- ・1日3食、欠食なく食べよう
- ・いろいろな食品を摂ろう

おいしく食べるためには
お口の健康も大切です！
定期的に歯科検診を受けよう！

外出や交流を楽しみ！ 社会参加

- ・ご近所づきあいを大切に
- ・趣味や生きがいを
見つけよう

フレイルを予防するためには、身体活動、栄養（食事や口腔機能）、社会参加の3つの柱が大切です。どれか1つだけではなく、3つすべての柱を意識して自分の生活サイクルに取り入れてみましょう！

【お問い合わせ先】 佐久市役所 高齢者福祉課 高齢者支援係 電話 0267-62-3157