

今月は“知ってみよう”「健康長寿のカギは、フレイル対策にあり」

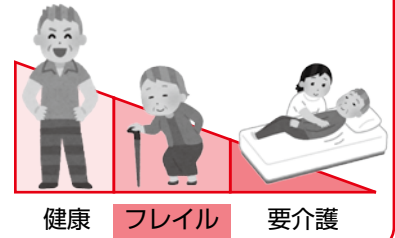
フレイルとは？

虚弱を意味する言葉で、年とともに心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。

『健康な状態』と『介護が必要な状態』の中間の段階で、要介護になる危険が身近にあります。

しかし、フレイルの時期に早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。フレイルの時期をどう過ごすかが、健康長寿のカギとなります。

老いの坂道の間接点



《 あなたのフレイル危険度は？ 》

いくつ当てはまりますか？

ちょっとした衰えを感じていませんか？
チェックしてみましよう！

- 6か月間で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

引用：
栃木県 専門職のためのフレイル予防指導者カード

1～2つ当てはまったら

3つ以上当てはまったら

どうしたら良いの？

フレイル予備群

フレイル

フレイルから健康へ戻るには？

《 フレイル対策は、3つの柱 》

① しっかり食べる

「体を作る栄養」「栄養を摂る口の健康」

フレイル予防
3つの柱

② よく動く

「動ける体を保つ運動」

③ 人と交流する

「交流や社会への参加」



「もう年だから」と思わず、
一緒にフレイル対策を始めませんか？

■ 問い合わせ先

高齢福祉課
基幹型地域包括支援センター
☎(32)8904