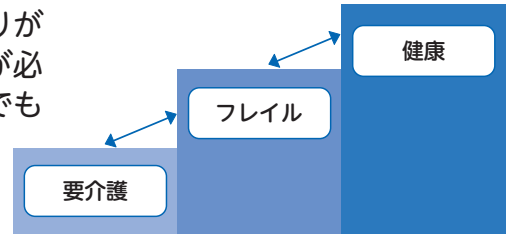


# 『フレイル』をご存じですか？

フレイルは、加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。



## ●自分の状態をチェックしてみましょう

- ここ6か月で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった  
(握力：男性 28kg 女性 18kg より低い)
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった  
(歩いて1秒間に1m進めない)
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

もしかして  
フレイルかも？

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準(改訂 J-CHS 基準) 一部改変

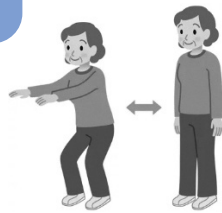
1つでも当てはまる人はフレイル予防を意識しましょう。

3つ以上当てはまる人は、既にフレイル状態です！

## ●予防ポイントを確認して、できることからはじめてみましょう！

### 運動

- ・筋力アップ体操  
スクワット  
足の横上げ  
かかと上げなど
- ・家事や散歩もおすすめ！



### 栄養

- ・1日3食規則正しく
- ・主食、主菜、副菜を揃える
- ・タンパク質をしっかりと取る
- ・水分補給も忘れずに



フレイル予防  
ポイントは  
4つ！

- ・口の中を清潔に
- ・入れ歯などを活用する
- ・定期的な歯科検診を受ける
- ・口を動かす心がけを



- ・1日1回以上の外出
- ・週1回以上の交流
- ・月1回以上の活動参加



### お口の健康

### 社会参加

難しく考えずに、買い物や移動のついでに挨拶をしたり、手紙や電話、メール、SNSで家族や友人とつながることも予防になります！

市内在住の  
75歳以上のかたへ

## ●フレイル予防！いきいき健康セミナーに参加してみましょう

身体機能の向上を図る簡単な運動、元気に生活するための口腔ケアや認知機能向上のポイントを学びます。

日時	2月15日(水) 午後1時45分	会場	老人福祉センター 軽運動室
定員	20名(先着順)	費用	無料
申込み	2月10日(金)までに電話または窓口で。	持ち物	運動のできる服、体育館シューズ

問合せ 保険年金課後期高齢者医療担当 ☎ 0480 (92)1111 内線 149