

# 65歳からの健康づくり 「フレイル予防」



## ■ 体づくり

座っている時間を減らし、筋力を維持しましょう！  
 何もしないと筋肉は衰え、体を支えきれずに膝や腰が痛くなったり、足元がふらつき転倒しやすくなったりします。  
 筋力を維持するためには、「ちょっときついな」と感じる筋力トレーニングを1週間に2〜3回行う必要があります。スクワット、元氣・筋力モリモリ体操など自宅でもできる運動をして筋力を維持しましょう。

## ■ 栄養

しっかりバランスよく食べましょう！  
 多様性に富んだ食事を3食欠かさず食べることを意識してください。  
 しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することも役立ちます。  
 さらに、身体（特に筋力）を作る大切な栄養素である、たんぱく質をしっかりとることが大切です。

## ■ フレイルってなに？

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。  
 閉じこもり、うつや記憶力の低下、筋力や活動量の低下などが影響しあって悪化していきます。

## 新

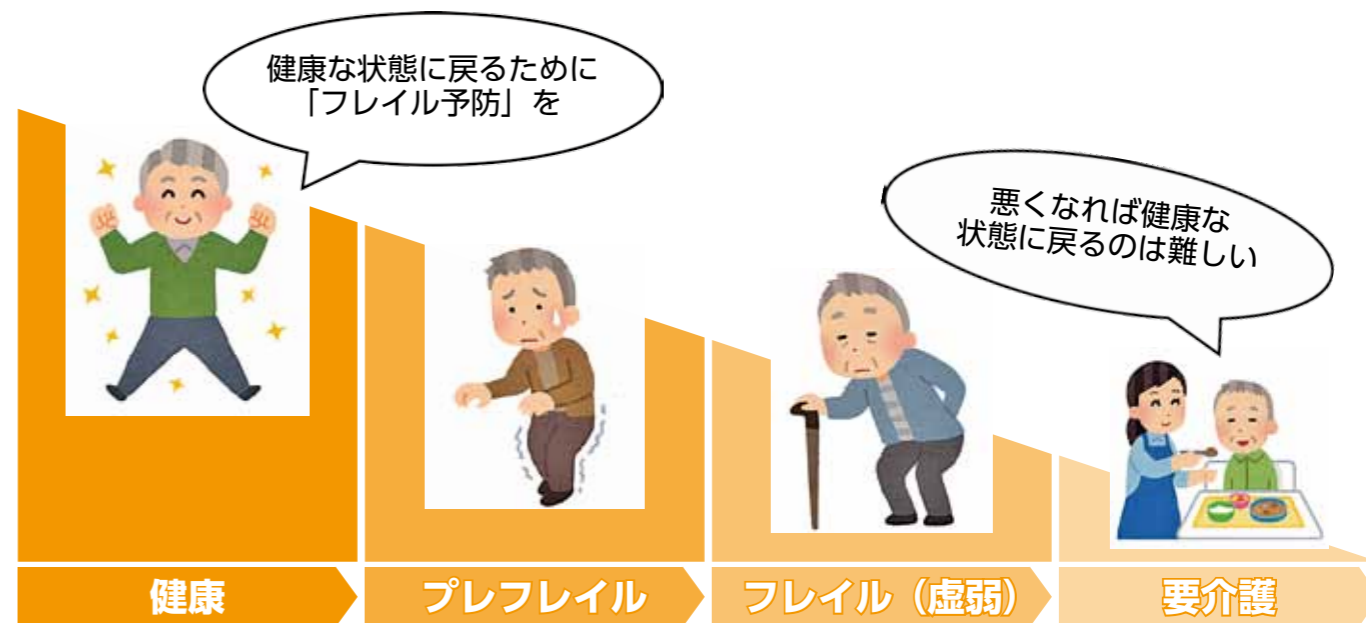
新型コロナウイルス感染症拡大予防対策として、長期間の活動自粛を余儀なくされ、「動かないこと（生活不活発）」状態が長く続き、身体や認知機能の低下が心配されます。  
 歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいき、病気や転倒などにより介護が必要な状態になる恐れがあります。  
 フレイルは早く気付いて生活習慣を見直すことで、元の生活に戻ることができると言われていきます。

## ■ お口の健康

お口を清潔に保ち、お口周りの筋力もアップしましょう！  
 お口の清潔を保つことは、感染症の予防にも有効です。食後の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。  
 食べ物を噛んだり、飲み込みの機能が衰えるのを防ぐには、お口周りの筋肉を刺激する、筋力トレーニングをしましょう。

## ■ 社会参加

家族や友人との支えあいが大切です！  
 社会とのつながりが減ると心身ともに健康的な生活を維持するのが難しくなります。新型コロナウイルス感染症の予防対策（身体的距離の確保、咳エチケット、3密の回避）をし、ちょっとしたあいさつなどで地域の方との交流を図りましょう。



あなたは大丈夫？  
フレイルチェックしてみましょう

- これまで習慣的に実施していた運動や体操をしなくなった
- 歩くのが遅くなった
- 6カ月で2〜3kg体重が減った
- ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
- ペットボトルのふたを開けるのに苦勞する

- 3項目該当 ▶ フレイル
- 1〜2項目該当 ▶ フレイル予備軍
- 該当なし ▶ 健康

健康な人はフレイルにならないように、フレイル予備軍、フレイルの状態の人は、健康な状態に戻るために、今から「フレイル対策」をしましょう。

## お口周りの筋力トレーニング♪

「パ・タ・カ・ラ」  
「ぱんだのたからもの」を  
5回発声しましょう♪



## 問い合わせ

「フレイルが心配」「フレイル予防に取り組みたい！」方は、高齢福祉課までご連絡ください。元気になるお手伝いをします。「元氣・筋力モリモリ体操」のDVDの貸出しも始めました。

詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

問：保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

