



# ～動いて 食べて 話して～ フレイル予防に取り組みましょう

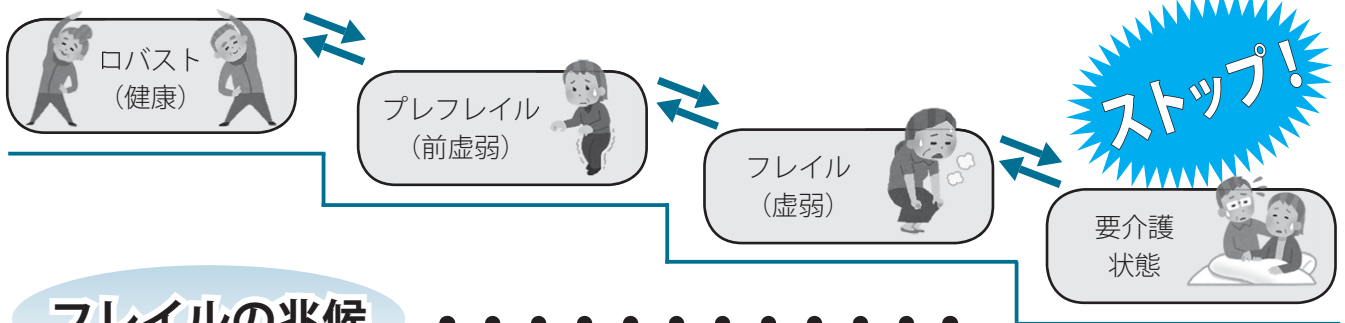
問 高齢者幸福課 本3階  
TEL (23) 8917

高齢期は、生活習慣病などの疾病予防はもちろんですが、フレイル予防も大切です。特に、新型コロナウイルス感染症の影響で生活習慣の変化が余儀なくされている今こそ、筋力を維持する『運動』『食事』に加え、『社会とのつながり』が重要になっています。感染症予防をしつつ、いつまでも自分らしく、自立した生活を続けていくため、フレイル予防に取り組んでいきましょう。



## フレイルとは

健康な状態と介護が必要な状態の間の段階のことで、介護が必要となるリスクの高い状態にあると言われていいます。しかし、フレイルは早期に適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることも十分可能であり、若いうちからフレイルに関心を持ち、気をつけることで予防効果が高まります。



## フレイルの兆候

フレイルが始まる兆候には、体重の減少や筋力の低下、疲れやすくなり(なんとなく)元気が出ない、歩くスピードが遅くなる、家にこもることが多くなったなどがあります。兆候に早めに気付くことや、その状態に適した取り組みを行うことが大切です。

## フレイル予防のポイント

### 運動 今までよりも 10分長く お家の中でも

- ★毎日続けられるものから取り組んでいきましょう
  - ①座ってできる「つま先」と「かかと」上げ、「膝伸ばし」「椅子からの立ち座り」の運動
  - ②みんなの体操やラジオ体操
- ★市の介護予防事業では、『与一いきいき体操』を実践しており、特別な用具を使うことなく、家で取り組める体操になっています

### 栄養・口腔 1日3食バランスのとれた食事を

- ★筋肉をつくる「たんぱく質」を摂るように心がけましょう  
肉・魚・豆腐・納豆・卵・牛乳などを食事に取り入れましょう
- ★口の機能維持に取り組みましょう
  - ①食事前…舌や首を上下左右に動かす体操
  - ②食事中…よく噛むことを意識する
  - ③食後…歯みがきなど、口のお手入れを習慣化する



### 社会参加・交流 人との交流機会を保ちましょう

- ★地域のサークル活動や高齢者ほほえみセンター、通いの場などに参加してみましょう
- ★直接会えない時には、電話やSNSなどを活用したコミュニケーションも効果的です

\*共同作成：国際医療福祉大学 理学療法学科 広瀬 環

市では、介護予防事業の中で、フレイル予防についての講話をおこなっています。また、与一いきいき体操については、与一いきいきメイトが、各高齢者ほほえみセンターなどで実践と普及をおこなっています。詳細は上記へお問い合わせください。