

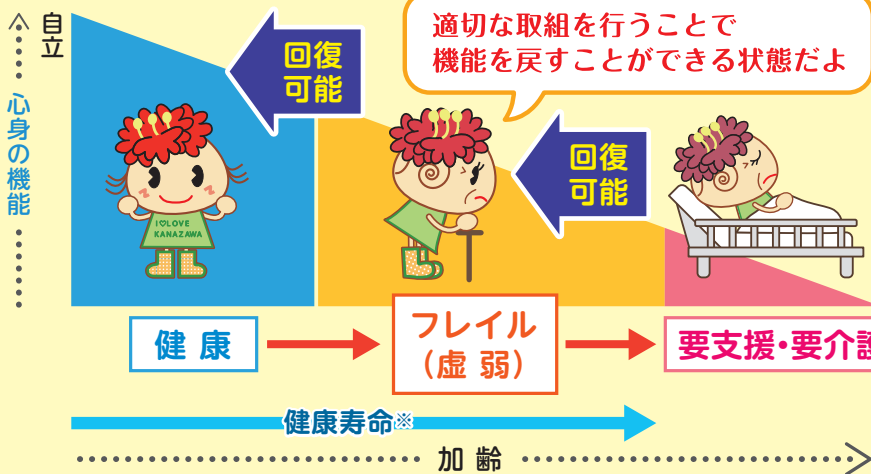
いつもの生活の中へ

フレイル予防



フレイルとは 加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ、“健康”と“要介護”の中間にあたる状態のことです。

「年だから」と年齢のせいにして放っておくと、気づかないうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。しかし、適切な取組を行い早期に対処することで、健康な状態へ戻すことができます。日頃の生活の中で、意識して予防に取り組むことが大切です!!



こんな症状ありませんか？

- 握力が弱くなった
- 歩く速さが遅くなった
- 外出の回数が減った
- 疲れやすい
- 体重が減った

年齢のせいと
思っていないですか？
その症状**フレイル**
かもしれません！

金沢区幸せお届け大使 ぼたんちゃん

参考：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」 ※「健康寿命」健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

フレイルの3つの要因

加齢によるからだの変化、こころの変化、社会的・環境的な変化の3つの要因が合わさることにより起こります。

からだ

- 筋肉量の減少
- 食欲の低下
- 口腔機能の低下

こころ

- 意欲や気力の低下
- 記憶力、意識力の低下

社会・環境

- 外出しない(できない)
- 人や社会とのつながりや交流がなくなり孤立

フレイルの予防には

運動・栄養・社会参加が重要とされています

フレイル予防



おうち時間に

筋トレ・ストレッチ

運動



外出時に

正しい姿勢でウォーキング
歩きながら 脳トレ ちょこっと筋トレ



人との交流

社会参加

オーラルフレイル予防



けんこう 健口体操

だ液腺マッサージ・パタカラ体操
舌体操 ブクブク・ガラガラうがい

栄養食事

オーラルフレイルとは…お口の機能低下

固いものが噛めない、食べこぼし、よくむせる、滑舌が悪くなるなど、「噛む、飲み込む、話す」というお口の働きが衰えてくることを言います。