

# 高齢者の皆様への介護予防・健康づくりサービス

## フレ〜!フレ〜! フレイル予防!

健康寿命の延伸をめざして、**フレイル予防**に取り組んでいきましょう。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、  
活動的に過ごすためには、健康寿命※を延ばすことが大切です。

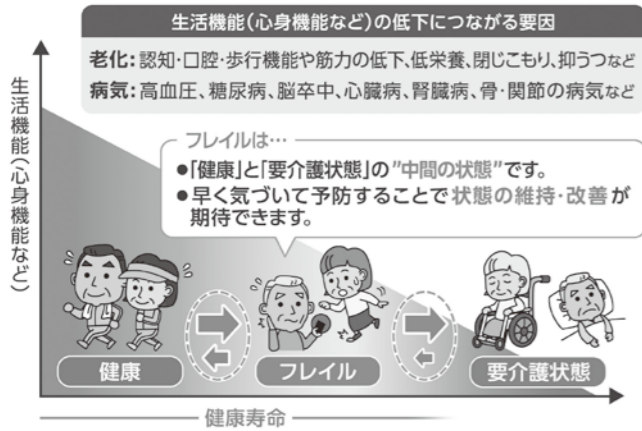
※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。



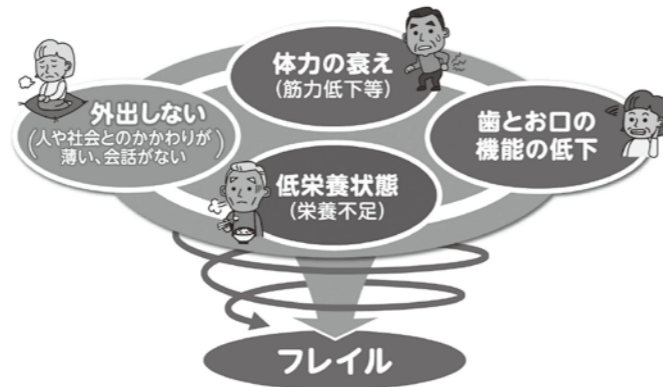
### ●フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



### フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・ところ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



## フレイル予防 4つの柱

「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活の中で一体的に取り入れることが大切です!



「フレ〜!フレ〜!フレイル予防!」は、横浜市のフレイル予防推進の愛称です。

### 運動…動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力、骨や筋力を維持することが大切です。**

- ロコモティブシンドローム※を予防!  
※加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。
- 散歩やウォーキングなど、1日20〜30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。

### 口腔(お口の動き)…噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切です。**

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える。

## フレイル予防

### 社会参加…外出・交流・参加で人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切です。**

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などと交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。  
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)
- 困ったときに支え合うことのできる、身近な人とのつながりを大切に。

### 栄養…まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切です。**

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

# ……………高齢者の皆様への介護予防・健康づくりサービス

## ◆もっと取り組む!続ける!フレイル予防!

お住まいの区役所や地域ケアプラザでは、健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び、続けるためのお手伝いを行っています。

- 学ぶ・体験する  
フレイル予防に大切な運動、口腔、栄養等、健康づくり・介護予防の最新情報を講演会やイベント等で学ぶ。
- 仲間と一緒に活動続ける  
身近な地域で体操やウォーキング等の活動に継続的に取り組んでいるグループ(元気づくりステーション等)に参加。
- 知識や経験を生かす  
楽しさややりがいを感じながら地域にも貢献! おすすめは地域のボランティア活動。

## ◆もっと知りたい!フレイル予防!

もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。  
各取組の詳しい情報やフレイル予防パンフレット等もダウンロードすることができます。



横浜市ホームページ▶

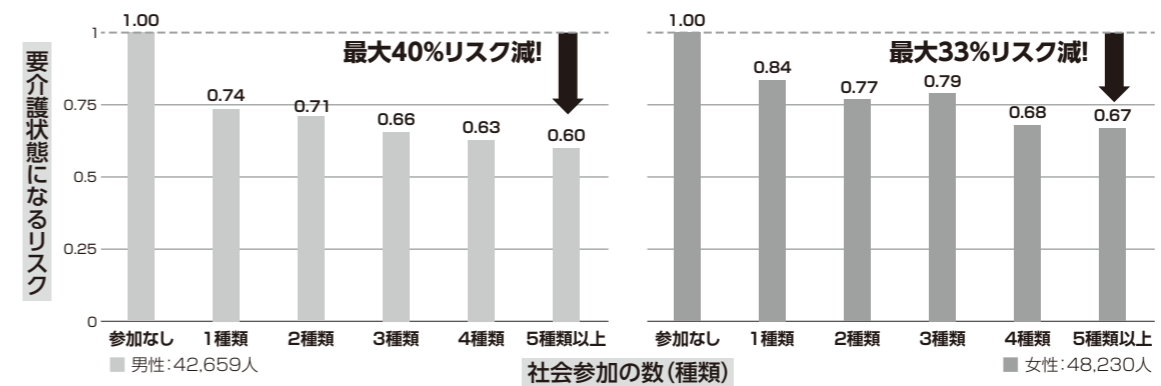
元気なうちから介護予防 🔍

## 多様な社会参加は元気で暮らす秘訣!

趣味の活動やボランティア活動など、高齢者の社会参加は健康にもよい影響を与えることが分かっていますが、近年の研究では社会参加の数が多いほど、要介護状態になるリスクが低くなるということも分かってきました。

### 社会参加(※)をすると男性は26〜40%、女性は16〜33%、それぞれ要介護リスクを抑制!

※この研究においては、就労、スポーツ、地域行事、環境美化、町内会、ボランティア、趣味等の14種類の活動について、年に数回以上の参加をしていること。社会参加の数が「参加なし」の人が要介護状態になるリスクを基準(1.00)とし、社会参加の数ごとに要介護状態のリスクを数値化。



調査対象者: 日本老年学的評価研究機構が2013年に実施した調査から約3年間追跡した、日常生活が自立した横浜市を含む23市町の高齢者  
出典: 一般社団法人日本老年学的評価研究(JAGES)機構 Press Release No. 293-21-31

### この1年間の個人・団体での地域活動参加状況 (R4年度 横浜市高齢者実態調査)

