

フレイルとは…

フレイルとは、
 体と心の機能が低下して、将来要介護の
 可能性が高くなっている状態を言います。
 ★早くから予防することで、
 状態の維持や改善が期待できます。



フレイルの3つの要因



※生活機能とは、人が社会で生きていくために必要な機能全体を指します。心身機能が変わると生活機能にも影響します。

社会参加のポイント

- 1日1回以上の外出
- 週1回は友人や知人などと交流
- 楽しさややりがいのある活動に参加

体や心、認知機能等の小さな変化や、社会生活面での変化等、様々な要素が影響しあい、フレイルに至ります。
「社会参加すること」がフレイル予防には大切とされています。

●●フレイル予防は、人とのつながりが大切●●

日々の暮らしぶり フレイルチェック

	ここにチェックが ついた方は	となりの頁へ
● 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	中面 🏃 運動へ
● この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	
● ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
● 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	<input type="checkbox"/> はい	中面 👄 口腔へ
● お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	中面 🍴 栄養へ
● 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	
● 1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
● 週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	中面 👥 社会参加へ
● ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	中面 👤 こころの健康へ
● 毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
● 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> はい	
● 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	中面 🧠 認知機能へ
		中面 🏥 健康と医療へ

フレイル予防の取組 4つの柱+3つの取組を確認しましょう 🏠



運動

動く

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、骨や筋肉を維持することが大切です。

散歩やウォーキング、
1日20～30分程度の筋トレで
ロコモティブシンドロームを予防しましょう

▶ **体操・運動のページへ**

港北区
介護予防の取組



気軽にできる
「ハマトレ
(体験編)」



口腔

お口の働き

かむ力・飲み込む力を保つ

全身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・歯周病の予防
- ・かかりつけ歯科医をもつこと
- ・お口の体操で、かむ力・飲み込む力・滑舌を鍛えましょう。

チャレンジ パタカラ体操

お口の周りと言の筋力の低下を予防します!

運動

口腔



社会参加

つながる

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保つには、
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回以上の外出や友人・知人との交流、
楽しさや、やりがいのある活動に参加しましょう

社会活動等への参加は元気の秘訣



栄養

食べる

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
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、バランスのよい食事を心がけ、
筋肉をつくるたんぱく質を忘れずに!

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に!
合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」



3つの取組



こころの健康

休養・睡眠
心の健康も大切

認知機能の低下は
フレイルの大きな
危険因子



認知機能

年1回の「けんしん」※
で自分の健康状態を
知ろう!



健康と医療

(※特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)

やりたいこと、できること発見!

●●一人ひとり、さまざま●●

好きなことから
好きなだけ
始めよう

やりたいことが
できるカラダ
づくり!

カラダを
支える筋力

フレイルフレイル KOHOKU!!
フレイル予防!

いくつになっても、
いくつからでも
人や地域とつながろう





「生活支援コーディネーター」は

高齢者の方が 地域で自分らしく 暮らしやすい地域を一緒につくる …仕事をしています!

家の近くに
自分に合った
楽しいことはない?

バスに乗るのも大変…
近くで買い物ができると
いいんだけど。

昔は、友人が
たくさんいたのに
…寂しい。

庭の草むしり、
誰か手伝って
くれないかな?

こうしたお声を地域の活動やサービスにつなげたり、
必要に応じて、地域の方々等と新しい取り組みを創出します。

日常生活を支えるしくみや地域とのつながり・健康づくりなどのお手伝いをしています。

この冊子の 使い方

●活動へのご見学やご参加、お問い合わせを希望される場合は、
一覧表に記載されている「問い合わせ先」の電話番号に直接
ご連絡をお願いします。

※問い合わせ先が地域ケアプラザになっている場合は、
活動名の件で問い合わせした旨をお伝えください。

👉 この冊子に記載されている活動以外にも様々な活動を検索できます

あなたの近くの地域活動を検索!

▶ ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

横浜市内の 地域の方々を中心となって行うサロンや 趣味活動の場、
日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動 の情報などを検索できます。



▶ ふくしらべ

FUKUSHI+SHIRABERU

豊かに歳を重ねながら自分らしく
暮らすことを応援するWEBサイトです。

介護などで今困っている方や、
将来年を取った時に備えて
今から準備をしておきたい方にも、
役に立つ情報がたくさん掲載されています。

ポジティブエイジングを迎えるために 未来のあなたと家族 を応援

暮らしを豊かにする情報が欲しい方

健康で健やかに毎日を過ごしたい方

地域の活動やイベントを知りたい方

介護について知りたい・相談したい方



👉 ボランティア活動に興味のある方はコチラ

港北区社会福祉協議会
(ボランティアセンター)

045-547-2238

大豆戸町13-1-206

●●一人ひとり、さまざま●●

自分に合った活動を探しましょう! 何から始める?▶

