

福島県保健福祉部健康づくり推進課 フレイル対策2023

それ、**フレイル**かも？

もっと詳しい情報はこちら！



フレイル 健康ふくしま 検索

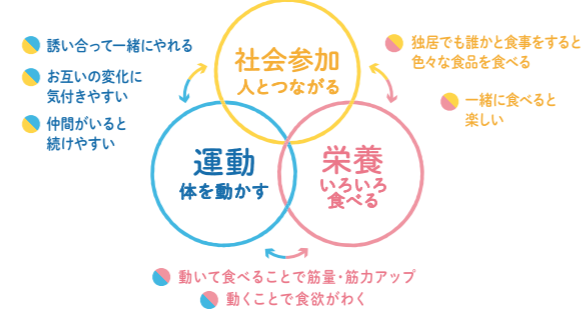
1 フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。



2 予防のポイント

「人とつながる」、「体を動かす」、「いろいろ食べる」です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



社会参加 つながる フレイル予防

できるだけ外出や交流をしよう

地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみ、目標などをもち続けることがフレイル予防には大切です。趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、外と関わる機会をたくさん持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

できることから社会参加を！

- 外出しよう
- 友人・知人と交流する
- やりがいのある活動に参加しよう

運動 動く フレイル予防

今より10分多く、できる範囲で元気に動こう

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。「座りっぱなしの時間を減らす」を合言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ったりしてみましょう。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。

体幹に効く筋トレ

片ひざ立ち

- ①両ひざ立ちの姿勢から片ひざ立ちになり、バランスを取る。反対側も同様に取り組む。
- ②不安定な場合は、片側に椅子などを用意してつかまる。

栄養 食べる フレイル予防

たんぱく質を中心にいろいろ組み合わせて食べよう

- 3食しっかりととりましょう。
- 多くの種類の食品を組み合わせて食べましょう。

フレイル予防には、多様な栄養素が必要です。たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせましょう。肉や魚などのたんぱく質は、1日に食べる量が同じでも、夕食に偏って食べた場合より、朝昼夕それぞれに食べた方が、筋肉が多く作られることがわかっています。



毎日なるべく12種類を取り入れることを心がけましょう

口腔 オーラルフレイル

しっかり噛んで、しっかり食べよう

オーラルフレイルとは、お口まわりのフレイルのことです。会話がしづらくなることで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りに繋がったりして、全身のフレイルの危険を高めます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が渇くなどささいなものです。お口のささいな衰えは見逃しやすいので、普段から気にかけることが大切です。

食後の歯磨き

食後の歯磨きを習慣づけ、お口を清潔に保ちましょう。義歯の清掃もとても大切です。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)
Tel:024-521-7165 <https://www.pref.fukushima.lg.jp>



(『福島県保健福祉部フレイル予防普及啓発記事』より転載)

自分がフレイルかどうか チェックしてみましょう

フレイル診断チェックシート



- ✓ 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がある
- ✓ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ✓ ウォーキングなどの運動を週1回以上していない
- ✓ 5分前のことが思い出せない
- ✓ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

1つでも当てはまる人は**今から予防を！**
3つ以上当てはまる人は**早めの対策を！**

予防・対策方法は次のページをご覧ください。

募集

「いきいき百歳体操」メンバー募集中

住民主体の通いの場「いきいき百歳体操」が各地区で楽しく活動中です。令和5年度は、血圧・栄養・歯についての健康講話や体力測定会も開催しました。お話ししたり体操したり皆で楽しく健康を維持しましょう。興味のある人は健康福祉課までご相談ください。健康福祉課(役場④番窓口、☎024-582-1134)

将来に備えて始めましょう

今日からできる介護予防

近年、高齢社会が問題となり、近い将来には超高齢社会の到来が予想されています。高齢化率の上昇に伴い、要介護者や介護保険料が増加していく中で、自分らしく元気に生きていくためには、私たち一人一人が健康に気をつけて要介護状態になることを可能な限り遅らせる「フレイル予防」が重要になります。



広告

広告