早めの対策が肝心です
知っておきたい「フレイル」のこと

加齢とともに心と体の状態が弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。早めの対策で予防や改善が期待でき、健康寿命を延ばすことが可能です。

人生100年時代を自分らしくいきいきと歩んでいくために、フレイル予防を始めましょう。

■まずは自分の状態をチェック！

当てはまる項目が多いほど、フレイルのおそれがあります。

1つ～2つ当てはまったらプレフレイル（フレイル予備軍）、3つ以上当てはまったらフレイル状態です。早めに予防・改善に努めましょう。

フレイル診断チェックシート

- 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった（握力：男性28kg、女性18kgより低い）
- （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった（歩いて、1秒間に1m進めない速さ）
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

1つでもあてはまる人は
元気なうちから予防しましょう！

3つ以上あてはまる人は
すでにフレイル状態です！

早めの対策で改善しましょう！

国立長寿医療研究センター　日本版フレイル基準（改定 J-CHS 基準）　一部改変

定期的に健康診断を受けて
自分の体の状態を知りましょう

■フレイル予防と健康長寿のための3本柱＋1

フレイルを予防するために大切なのは、「人とつながる（社会参加）」「体を動かす（運動）」「いろいろ食べる（栄養）」＋「口腔ケア」です。

これらの柱は、規則正しく、メリハリのある生活習慣を土台として成り立ちます。

フレイルの入り口は人によって違います。3本柱＋1のうち、どれか1本でも欠けてしまうと、生活が不活発となり、さらに体が弱ってしまう悪循環に陥りやすくなります。普段の生活を振り返り、できることから改善して、継続して取り組むことが大切です。

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、目標などを持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、友人とのおしゃべり、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！

買い物、通院、散歩に出かける
友人や知人と会うための連絡をする
地域の活動を探してみる家庭での役割分担をする

他にも… 地域では、様々なサロンやオリジナルの健康体操など、多様な活動が行われています。詳しくは各市町村へお問合せください。

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

※持病がある方は、主治医の指示にしたがってください。

「ふくしま健康応援メニュー」でおいしく、バランスの良い食事を取りましょう！
＼オリジナルメニューはコチラ！／ ふくしま健康応援メニュー 検索

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。

※ご自身の体調に合わせて無理なく行なってください

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。
会話がしづらい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ため、普段から気にかけることが大切です。
定期的に歯科医院を受診しましょう。

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。

お口まわりの筋トレ

パタカラ体操

パパパパ パパパパ

パ・タ・カ・ラを8回ずつ発音する。（1日2セット）
①「パ」は唇をはじくように。
②「タ」は舌先を上の前歯の裏につけるように。
③「カ」は舌の奥を上顎の奥につけるように。
④「ラ」は舌を丸めるように。

（『福島県保健福祉部フレイル予防普及啓発記事』より転載）

■桑折町の介護予防の取り組み（一部）のご紹介

①いきいき百歳体操

住民主体の通いの場で「いきいき百歳体操」が各地区で行われており、現在21グループ、約300人が活動しています。

令和7年度は、健康講話や体力測定会も開催しました。参加者同士でお話したり、体操で体を動かしたりと、楽しく健康を維持しましょう。

②元気・いきいき体操

公民館で、マットとボールを使った介護予防教室を開催しています。

（第1・2・4火曜日：桑折公民館、第3火曜日：伊達崎公民館）

右記事業に関するお問い合わせ、参加希望は、健康福祉課福祉介護係（☎582-1134または役場④番窓口）までご相談ください。