



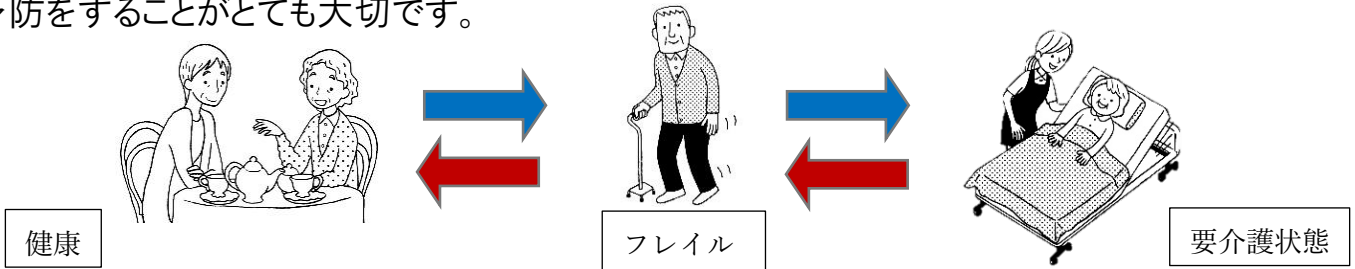
一人ひとりが介護予防を！

令和6年度
春号

フレイルについて知ろう！

○フレイルって何だろう？

フレイルとは、「加齢に伴って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」を指し、健康な状態と介護が必要な状態(要介護状態)の中間段階をいいます。フレイルの状態を放置してしまうと、要介護状態になる可能性が高まります。しかし、適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることができます。そのためフレイルは、早期に気づき、対策・予防をすることがとても大切です。



○やってみよう！フレイルチェック【日本版フレイル基準(J-CHS 基準)】

当てはまる項目に○	項目
	6カ月で、体重が2kg以上減った
	わけもなく疲れたように感じる
	握力が低下した (男性:28kg 未満、女性:18kg 未満)
	歩く速度が遅くなった (通常歩行速度 1.0m/秒未満)
	軽い運動・体操または定期的な運動・スポーツをしていない(週に1回もない)

**3項目以上該当すると
フレイルかもしれません！**

**1. 2項目該当する方も、
フレイルの前段階のため
要注意！！**

○フレイル予防の3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」を実践しよう

《栄養》3食バランスよい食事を摂ろう！

主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけ、筋肉や体を作る材料となるタンパク質を多く含む魚や肉、卵などを積極的に摂りましょう。また、歯とお口の健康を保つため、定期的に歯科検診を受けましょう。

《運動》今より10分多く動くことを心がけよう！

体を動かす機会が少ないと筋肉がどんどん衰えていき、フレイルの進行や転倒のリスクが高まります。無理のない範囲で日常生活に運動を取り入れましょう。

《社会参加》人や地域と繋がろう！

社会参加とは、自分以外の人と関わることをいい、社会参加の低下はフレイルの最初の入り口になりやすいといわれています。自分にあった社会参加を見つけ、積極的に人や地域と繋がりましょう。