

2月はフレイル予防月間です

～フレイル予防で、健康長寿～

2月はフレイル普及啓発月間

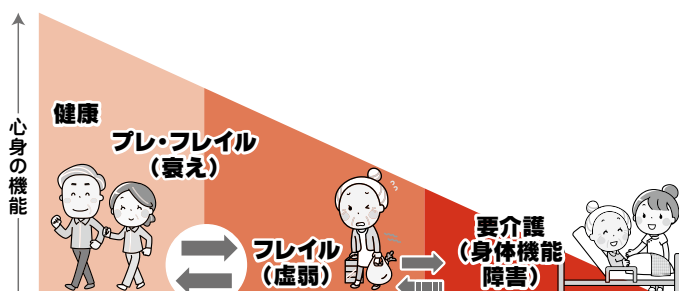
「フレイルの日(2月1日)」がある2月の1か月間を普及月間として県や市町、プロジェクト参加団体でフレイル予防に向けて様々な取り組みを行っています。

フレイルとは・・・

加齢にともない筋力や心身の活力が低下した(体が弱り始めていて、このままだと介護が必要になってしまう)状態のことです。

「フレイル」は、年齢を重ねるほど発症しやすいことが分かっています。

「フレイル」は、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です!



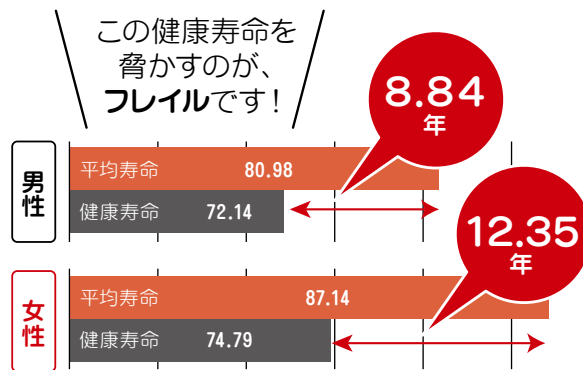
出典: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

健康に長生きしたいですね。しかし、我が国の平均寿命と健康寿命の間には、右記の図のように男性では約9年、女性では約12年の開きがあり、この期間を介護を必要とする状態で過ごしています。

住み慣れた街や、自宅で、楽しく元気に暮らすには、まずこの開きをできるだけ短くすること、そのためにはフレイルを予防することが大事です。

※健康寿命…健康でイキイキとした期間

平均寿命…生きている期間



出典: 厚生労働省: 第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料(平成28年の調査結果)

**大切なのは
健康寿命を延ばすこと!**

最近の生活でこんなことはありませんか?

やってみよう!

簡単フレイル チェック

3つ以上
チェックがつく方は
フレイルかも…

<input type="checkbox"/>	6か月間で体重が2～3kg減った
<input type="checkbox"/>	疲れやすくなった
<input type="checkbox"/>	体を動かすことが減った
<input type="checkbox"/>	筋力(握力)が低下した 例)ペットボトルの蓋が開けられない
<input type="checkbox"/>	歩くのが遅くなった 例)信号が青のうちに渡りきれない

1つでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋肉量や心身の活力低下は働いている世代からの注意が必要です。
適切な **食事** **口腔** **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。



??
どうすれば
いい?

生活習慣を見直してみましょう!

＼ひとつでも〇が多かつくよう頑張りましょう！

<input type="checkbox"/>	食 事	①3食しっかりとっている	<input type="checkbox"/>	運 動	⑧ウォーキングや筋トレなど毎日運動をしている
<input type="checkbox"/>		②主食・主菜・副菜を組み合わせバランスよく食べている	<input type="checkbox"/>		⑨1日15分程度日光をあびている
<input type="checkbox"/>		③1日10種類の食品を食べている	<input type="checkbox"/>	社 会 参 加	⑩散歩や買い物など1日、1回以上外出している
<input type="checkbox"/>		④毎日、たんぱく質(肉・魚・卵・豆類)をとっている	<input type="checkbox"/>		⑪友人や知人と交流している
<input type="checkbox"/>	口 腔	⑤よく噛んで食べるようにしている	<input type="checkbox"/>	⑫ボランティアなど地域活動に参加している	
<input type="checkbox"/>		⑥歯みがきなど歯のケアをしている			
<input type="checkbox"/>		⑦定期的に歯科医院を受診している			



町の取組み

介護予防・フレイル予防に関する出前講座

サロンやシニアクラブなどの居場所へ、町や地域包括支援センター、在宅介護支援センターの職員や理学療法士、栄養士、歯科衛生士等が出向き、介護予防・フレイル予防に関する出前講座を行っています。

希望される方は、町健康福祉課高齢者支援係(☎**56**9102)か地域包括支援センター(☎**56**5513)にご連絡ください。

介護予防運動教室

町では、介護予防のための運動教室を開催しています。

詳細については、決まり次第広報等でお知らせします。

県の取組み

人生100年フレイル予防プロジェクト

🔍 検索



▶問い合わせ先=健康福祉課 高齢者支援係 ☎**56**9102