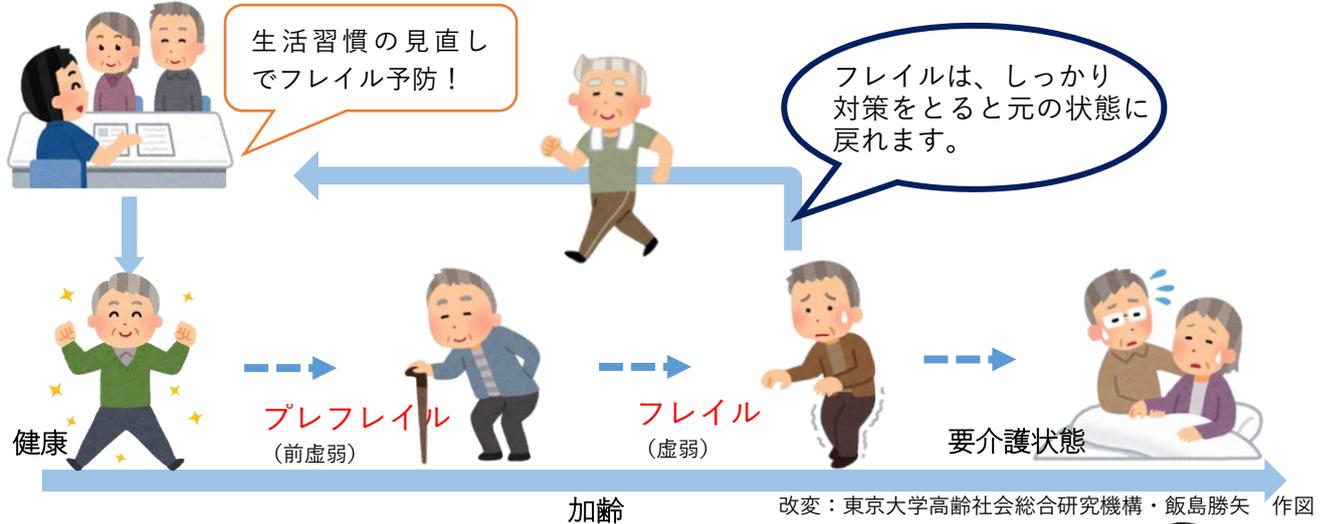


～体力に自信がなくなってきたあなたへ～

『フレイル』 予防!!

「フレイル(虚弱)」とは、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、人との交流が減ったり、ムセたり、滑舌が悪くなるなど口腔機能が衰えること（プレフレイル）から始まります。



大切なことは早めに気づき、適切な取り組みを行うことです!

今の自分のフレイル度をチェック!!

栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	Q3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	Q4. お茶や汁物等でむせることがある	いいえ	はい
運動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加 (社会性・心)	Q8. 昨年度と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	Q9. 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気あふれていると思う	はい	いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

フレイル度チェック引用：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」

★赤枠内のチェックが6つ以上の方は要注意。フレイルのリスクが高くなっています。さらに、チェックが1つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われてしています。

フレイル予防を始めましょう♪ →裏面は予防のポイントです!

★フレイル予防の3つのポイント★



口腔・栄養

<食・口腔機能>

食事（タンパク質、そしてバランス）

- ・3食バランス良く。タンパク質は多めにとろう。

定期的な歯科受診

- ・年1回は歯（入れ歯）や口腔機能の確認をしよう



身体活動

<運動等>

ウォーキングや筋トレを

- ・筋トレはスクワットから。

住んでいる地域の体操を取り入れよう

- ・各地域の体操は下記連絡先へ

社会参加

<就労・余暇活動、ボランティア等>

親しい人との交流を

- ・新しい生活様式の中で楽しみましょう。

前向きに社会生活を

- ・住んでいる地域の活動に参加をしてみよう。



自分に合った
生活スタイルを見つけ
フレイルを予防しよう♪

いつもの生活に+1(プラスワン)取り入れる工夫を♪



<栄養 例>



いつもの食事に
プラス

1品のタンパク質

(特に肉・魚を摂ろう!)

<身体活動 例>



いつもの運動に
プラス

地域の体操

<口腔 例>



いつもの歯みがきに
プラス

口腔体操

<社会参加 例>



いつもの生活に
プラス

地域活動への参加

雲南圏域の介護予防に関するお問い合わせは下記連絡先へご相談ください！

(雲南市)	雲南市役所	保健医療介護連携室	TEL:0854-40-1095
(奥出雲町)	奥出雲町役場	健康福祉課 健康づくりグループ	TEL:0854-54-2781
		地域包括支援センター	TEL:0854-54-2512
(飯南町)	飯南町役場	保健福祉課	TEL:0854-72-1770

