

「そのまま放置」は要介護につながります！ 今日から始めるフレイル予防

問▶高齢福祉課(☎71)2264)

？「フレイル」って何だろう？

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の「虚弱な状態」のことです。年齢を重ね、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態のことを言います。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行いフレイルの進行を防ぐことが、介護予防につながります。

！こんな傾向はフレイルかも？

- ・前よりも疲れやすくなった
- ・外出の機会が減った
- ・食事がおいしくない
- ・体重が以前よりも減ってきた



やってみよう！フレイルチェック

指輪っかテスト

自身でフレイルの要因となる筋肉量や筋力の低下を調べることができます。結果が気になる人は最寄りの地域包括支援センターへ相談してください。

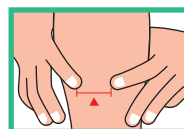


① 両手の親指と人差し指で輪を作ります



② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます

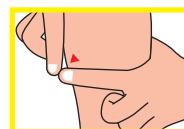
低い サルコペニア(※)の危険度 高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

※サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下や身体機能の低下が起こることです。サルコペニアの危険度が高まると、転倒・骨折等のリスクも高くなります。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

フレイル予防のポイント



適度な運動をする

今よりも10分多く体を動かしましょう



栄養バランスの良い食事をとる

1日3食、10品目以上を食べましょう

社会活動に参加する

地域のふれあいサロンや趣味のクラブ、ボランティア活動等に参加して、人との会話を楽しみましょう



楽しくフレイル予防！ 自宅でできるかんたん体操

市社会福祉協議会・愛知県健康づくりリーダー安城支部・演奏ボランティア団体が協働して、「Anjo☆きらめき☆体操」の動画を作成しました。優雅なピアノ演奏に合わせて、ご当地体操にトライしてみませんか。動画は市HPからアクセスできます。



市HPへ



自宅でも体を動かしていただけるように、町内体操で行っている体操動画を配信しています。ぜひ一緒にやってみましょう。