

『フレイル』を 予防しましょう

フレイルとは？

フレイルは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。

健康な状態と介護が必要な状態の中間段階とされ、そのまましていると、「要介護状態」になる危険性が高いといわれています。

しかし、フレイルの状態になっても、早めに気づいて正しく対処すれば、健康な状態に戻ること

可能です。

また、仙南地域における「フレイル」の認知度は16.2%と低く、まだまだ知らないかたが多い状況となっております。

フレイルとその予防について正しく理解し、心身ともに元気に毎日を過ごしましょう。

※仙南地域医療対策委員会 地域保健・健康増進部会 令和4年度事業報告より



フレイル 判定基準 (改訂 J-CHS 基準)

フレイルチェックをしてみましょう。
次の5項目のうち、**3項目以上**当てはまったら『フレイル』が考えられます。

- 体重減少
6か月で、**2kg以上**体重が減少している
- 筋力低下
握力が男性**28kg未満**、女性**18kg未満**
目安：ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 疲労感
ここ2週間、**わけもなく**疲れた感じがする
- 歩行速度の低下
通常歩行速度が**秒速1m未満**
目安：横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- 身体活動の低下
 - ①軽い運動・体操
 - ②定期的な運動・スポーツ
 上記の2つのいずれも**週に1回もしていない**

フレイル予防の3つのポイント ～無理せず続けることが重要～

①栄養・口腔

- 筋肉をつくることを意識したバランスの良い食事を心がけましょう！
- 歯と口の衰えを防ぎ、しっかり噛んでおいしく食べられるお口づくりを！

老年期では「低栄養」でやせすぎのかたが、要介護状態になりやすいことが分かっています。
65歳を過ぎたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えていきましょう！

目安①
1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を

<p>主食</p> <p>ごはん・パン・麺</p>	<p>主菜</p> <p>肉・魚・卵・大豆料理</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻料理</p>
----------------------------------	------------------------------------	--

いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。
料理が大変な場合は、市販の総菜やレトルト食品、缶詰などを活用しましょう。

目安②
たんぱく質は、毎食自分の手のひら1～2枚分が適量

例えば…

朝食 魚	昼食 卵	おやつ 牛乳	夕食 肉・豆腐

たんぱく質は筋肉をつくる栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。
加齢とともに筋肉をつくる機能が低下しますので、意識的にたんぱく質を摂るようにしましょう。

②身体を動かす

○ 家でもできる転ばない体をつくるための運動を行ってみましょう！

<注意点> ▶ 呼吸は止めない ▶ 体をそらしたり猫背にならない ▶ 無理をしない

座って行う運動 ベッドや椅子に浅く・姿勢よく腰かけて行いましょう

姿勢を維持し、楽に立ち上がるための運動



立って行う運動 支えにつかまりながら行いましょう

力強く歩くための運動



③社会とのつながり

○ キーワードは、『きょうよう』と『きょういく』！
(きょう、用事がある) (きょう、行く所がある)

「社会とのつながりは」健康寿命を延ばしてくれます。
最近、一人暮らしで誰とも話をしない「おひとりさま社会」が増えています。
外に出ることでカラダだけではなく、アタマもココロも丈夫になります。
好きなことで、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。

■ 大河原町では、多様な「通いの場」があります！

通いの場への参加率が高いほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向にあります。
お近くの通いの場を探してみましょう。

▶ 問合せ先：大河原町地域包括支援センター
☎ 0224-51-3480



▲小島地区通いの場「サロンいなほ」フレイル予防健康教室の様子。この日は、皆さんでお口の健康チェックをしました。

■ 7月8日(土) 元気アップフェアinおがわらを開催!!

「フレイル予防で元気アップ」をテーマに講演会、体力測定などの体験コーナーを企画しています。
詳しくは、地域包括支援センターだよりをご覧ください。

健診でフレイルを早期発見！

75歳以上のかたに「後期高齢者医療広域連合健康診査受診票」を送付しました。
こちらは、「フレイル健診」とも呼ばれ、フレイルの早期発見、重症化予防につながります。**健診は無料**ですので、普段から定期的に通院されているかたも、年に一度受けるようにしましょう。



出典：宮城県長寿社会政策課『そうなる前に、できることがあります。「フレイル予防」始めませんか?』パンフレット
フレイルについての問合せ先▶健康推進課 保健予防係(1階④番窓口) ☎ 0224-51-8623