

健康づくりの輪を広げましょう

◆知っていますか？フレイル

フレイルとは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。多くの高齢者は、フレイルを経て要介護状態に至ると言われ、全国では予備群を含めると約450万人いると言われています。

そこで今回は、いつまでも、元気で自分らしく、毎日を過ごせるようにフレイルの予防・改善方法についてご紹介します。

◆フレイルセルフチェック

まずは、フレイルのセルフチェックをしてみましよう。3個以上当てはまるとフレイル、1〜2個当てはまるとフレイル予備群の可能性があります。



- 最近、体重が減った（1年間で2〜3kg程度）

- 疲れやすくなった

- 買い物でペットボトル（2kg程度）などを運ぶのが困難になった
- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しくなった
- 外出する機会が減った

◆予防・改善方法

食生活の改善や意欲を持って生活することにより、筋力や心身の活力を高められます。

【食生活】

筋肉をつくる肉や大豆など良質のタンパク質を取る。
また、骨や筋力を強くするビタミンDが多く含まれている魚類を意識して食べる。

【運動】

散歩などの有酸素運動やスクワット、片足立ちなど筋力を鍛える運動をする。

【社会活動の参加】

頻繁に外出したり、趣味やレクリエーションの活動に参加したりして、脳の働きを活性化させる。

◆本市の取り組みについて

本市では、皆さんの健康づくりをお手伝いするために、各市民館などで体操や閉じこもり予防教室を開催しています。詳細については、「高齢者福祉の手引き」をご確認いただくか、高齢福祉課までお問い合わせください。

健康づくりは、一人ではなかなか始められなかったり、長続きしなかったりします。家族や友人を誘う、地域の行事に参加するなどして、楽しみながら健康づくりの輪を広げ、いつまでも自分らしく元気に過ごしましょう。



▼高齢福祉課長寿介護係

☎ 23・3217

◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や緊急通報のサービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市のHP（☎1005660）で検索すると詳しい内容をご覧ください。