

～フレイル予防教室ガイドブック～

「フレイル予防とたはら暮らし」を新たに作成・配布開始しました！

田原市は、高齢者の健康寿命の延伸と生活の質の向上を目的とし、新たにフレイル予防教室ガイドブック「フレイル予防とたはら暮らし」を作成しました。

本ガイドブックは、加齢に伴う心身の衰え(=フレイル)を早期に発見し、予防改善するための具体的な教室などの紹介を掲載しています。

どの教室に参加すれば良いかわかるように、フレイルセルフチェックのページも掲載していますので、気軽に手に取って、皆さんでフレイル予防に取り組みましょう。

1 ガイドブックの特徴

- ・チェックリスト形式で、自身のフレイルリスクを簡単に確認が可能
- ・身近な地域で開催している各種教室を掲載
- ・自分の適した運動を知るために、無料の体力測定教室等も掲載

2 配布方法

- ・市役所(高齢福祉課、赤羽根市民センター、渥美支所)、各高齢者支援センター、各市民館、市内医療機関などで無料配布
- ・PDF版は、田原市公式ホームページによりダウンロード可能です。

フレイルセルフチェック

次の各項目をチェックして、1つでも当てはまる項目があれば、該当ページの教室を利用して、フレイル予防に取り組まましょう。

ここにチェックがついた方は、該当ページの教室を参加しましょう。

病気の発症の認識能力、認知機能を知りたいですか	☐ はい	ちよこチェック ～体力測定教室～ P9へ
以前に比べて多く施設が建ちあつてきたと感じますか	☐ はい	フレイル教室 P4へ
この1年間に通入居などがありませんか	☐ はい	はつたつた予防教室 P9へ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ はい	
食事にはよく噛んで食べるのが食べにくくなりましたか (飲み込みが、たぐひなど)	☐ はい	フレイル教室 P4へ
お薬や介護等でお困りなことがありますか	☐ はい	看護の方で フレイル予防教室 P9へ
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	
1日3食きちんと食べていますか	☐ はい	
週に1回以上は外出していますか	☐ はい	フレイル教室 P4へ
ふだんから、近所の人や友人、 見舞いしていない家族との交流はありますか	☐ はい	はつたつた予防教室 P9へ
毎日の生活に満足していますか	☐ はい	フレイル教室 P4へ
周りの人から「いつも同じことを言う」といふ 言葉を聞かれますか	☐ はい	看護の方で フレイル予防教室 P9へ
体力が低下した、お薬がやみで外出しにくくなりましたか	☐ はい	運動教室 リハビリトレーニング P7へ
肩痛の程度やリウマチ、関節痛などにかかっているが 自覚がなくなつてやめてしまっているか	☐ はい	

令和7年4月30日
田原市役所 高齢福祉課
〒441-3442 愛知県田原市赤羽根町南00-1
TEL.0531-23-3217



3 高齢福祉課保健師からのコメント

「人生 100 年時代、元気で自立した生活をするためには、早い段階でのフレイル予防が重要です。このガイドブックをきっかけに、田原市民の皆さまが自らの健康を見直し、行動を起こす一助になることを願っています！」