

元気に過ごそう

フレイル予防

〽年のせいにしていませんか〽

健康増進課
☎85-6314



ID:1034434



皆さんは、フレイルという言葉を知ったことがありますか。フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態」を指します。人生100年時代を迎える中、健康でいきいきと過ごすためにフレイル予防は欠かせません。

「最近疲れやすい」「出かけることが面倒になってきた」など、心身の変化やささいな衰えがフレイルのサインになっているかもしれません。今回の特集では、フレイルの予防方法や市の取り組みを紹介します。

フレイル予防に大切なこと

フレイルは、医学用語の「Frailty（フレイルティ）」が語源で、「虚弱」を意味します。

フレイルは予防や対策をすることで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻せたりする可能性があります。まずは、自分が「健康」と「フレイル」のどの段階にいるのかわかり、早めに予防・改善に取り組むことが大切です。



自分の状態を確認 フレイルチェック

自分の状態をチェックできる簡単なセルフチェックを紹介します。

CHECK 1 チェックリスト

次の5つの項目に、あてはまる項目はありますか。
あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高くなります。



✓ 歩くのが遅くなった



✓ 疲れやすくなった



✓ 外出など、身体活動量が減った



✓ 筋力(握力)が低下した



✓ 6か月で体重が2kg以上減った

1~2項目

あてはまる人

フレイル予備軍

(フレイルの前段階)

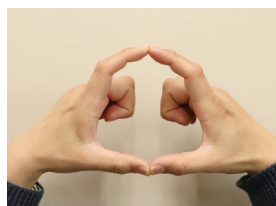
3項目以上

あてはまる人

フレイルの疑いあり

J-CHS基準(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター改訂)をもとに作成

両手の人差し指と親指で作った輪っかで、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、軽く囲んでみましょう。



CHECK 2 指輪っかテスト

筋肉量や筋力が低下した状態について、危険度を測定するテストです。輪っかに隙間ができると、筋肉量が減少しており、転倒などのリスクが高い状態です。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

危険度

高い

フレイル予防・改善に大切な三本柱
「栄養」「身体活動」
「社会参加」

「自分はフレイル（予備軍）かも」と思っても
がっかりすることはありません。何歳からでも
フレイルは予防・改善できます。自分だけではな
く周りの人と一緒に取り組みましょう。

栄養

食事、口腔機能

- ・主食（ご飯、麺、パンなど）と主菜（肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質）をしっかり摂る
- ・歯科受診や口腔体操などを通して、口の機能を維持する



身体活動

生活活動、運動など

- ・掃除や買い物など、生活での活動量を増やす
- ・ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレを行う



社会参加

つながり、地域交流など

- ・日常的に人と交流する
- ・趣味や学習などの文化活動をする
- ・就労やボランティア活動をする



広報掲載の催しや
講座への参加も
おすすめです！

- ・3本柱の取り組みは、1つより2つ、2つより3つとも取り組むことで高い効果を得られます。
- ・持病のある人は、無理をせず、かかりつけ医師と相談しながら取り組みましょう。

＼ 65歳以上の人必見！ ／

かすがいいいききポイントでいきがづくり！

かすがいいいききポイントは、対象となる施設で行われる活動に参加することで、スマートフォンの専用アプリにポイントがたまり、電子マネーに交換できる制度です。4月16日(水)から対象施設を拡充！いきがづくりやフレイル予防にもつながりますので、ぜひ活用してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

新たに対象となる施設

- 総合福祉センター
- 福祉の里レインボープラザ
- サン・アビリティーズ春日井
- レディヤンかすがい
- 保健センター
- 総合保健医療センター

4/16～



ID:1035875

問い合わせ
いきが推進課
☎85-6176

身近な地域で開催！ フレフレ！フレイル予防教室

市内の医療機関などと連携し、医療専門職が高齢者サロンや老人クラブなどに出向き、65歳以上の高齢者を対象に健康測定やフレイル予防に関する講話を行っています。市公共施設や商業施設などでも開催しています。

開催日程など詳しくは、市ホームページを見てください。

教室を開催する医療機関
春日井整形あさひ病院
猪田邦雄 医師



ID: 1034438

さまざまな職種の医療専門職が皆さんの地域に伺います。自分の体力・筋力を知ることや、運動を始めるきっかけになるだけでなく、病院で聞きにくいことを相談できる良い機会です。ぜひ気軽に参加してください。



健康講話



体組成の測定



足の筋力測定

interview

教室参加者



松尾英勝さん・臼田佳代子さん

教室参加で前向きな気持ちに

普段から参加している体操クラブで教室が開かれたので、参加しました。

健康講話では、毎回有益な情報を教えてもらえます。医療機関の方がそのときの受講者に合わせた話をしてくれるので、「自分のために話してくれた」と感じられることもあり、健康づくりに生かしています。

測定会では、自分の体のことを数値で確認できるのが良かったです。前年と変わっていない数値がでると、体力を維持できていることをうれしく感じ、「100歳まで元気でいよう！」と前向きな気持ちになれるので、これからも参加していきたいです。

必要な人へ必要なサポート！／

高齢者の皆さんへ個別的支援を行っています！



市が把握している、オーラルフレイル(噛みにくい、食べこぼしが多いなどの口腔機能の衰え)の状態にある高齢者や健康診断などを受けていない高齢者に対して、保健師や歯科衛生士などが訪問や電話で健康状態を確認して一人一人に合わせた保健指導を行っています。