



“いつまでも元気に暮らす”



そのカギは **フレイル予防** です

65歳以上の10人に1人が該当するとされるフレイル。
その予防法を知って、健やかで生き生きとした暮らしを続けましょう。

岡長寿はつらつ課 ☎ 39・2268

フレイルとは？

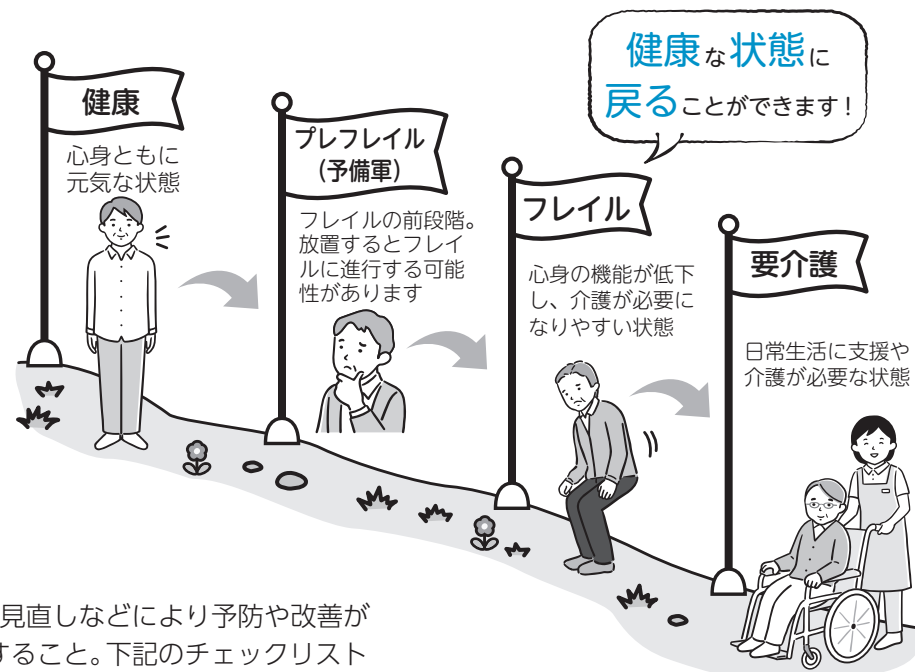
健康な状態と要介護状態の 中間の段階のこと

加齢とともに心身の機能が衰えることで起こり、進行すると要介護状態になります。「筋力が落ちて転びやすくなった」「社会とのつながりが薄くなり活力が湧かなくなった」などの症状があります。

ポイント

フレイルは予防・改善できる

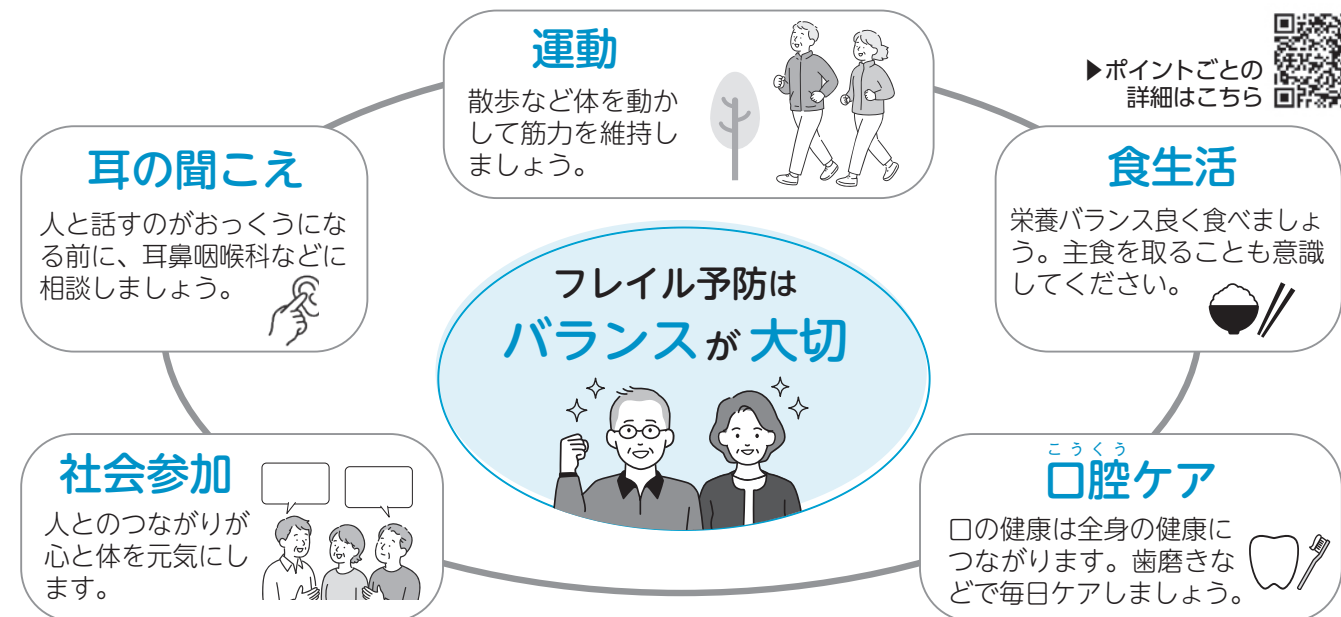
筋力低下などのフレイルは、生活習慣の見直しなどにより予防や改善ができます。大切なのは自分の状態を把握すること。下記のチェックリストを使って、現状を確認しましょう。



フレイルにならないための

5大ポイント

5つのポイントは互いに関連し合うため、バランス良く取り組むことで効果を発揮します。毎日の生活で、少しずつ気を付けてみましょう。



▶ポイントごとの
詳細はこちら



私のフレイル予防

パワーステーション川崎東
利用者の声



中村さん

布団から起き上がる動作が難しく感じるようになり、地域包括支援センターに相談したことをきっかけに、週2回の筋力トレーニングを始めました。3カ月ほど続けると歩くことも楽になり、効果を実感しています。食事では、家庭菜園で採れた野菜とご飯をしっかりと食べることを意識しています。趣味の鉄道旅を続けるためにも、よく食べてよく動く生活を続けていきたいですね。



相談先はココ！

地域に密着して20年 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の健康や生活を支えるために市が設置した相談窓口です。保健師やケアマネジャーなどの専門スタッフが常駐。介護予防事業や認知症の相談などにも応じています。



担当職員が地域を回って、生活の様子を聞いたり介護予防の案内をしたりしています。気になることがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。

▶お近くの
支援センター
はこちらから



もっと知りたい人へ

介護予防研究の
第一人者が講演

介護予防講演会

「気づいた今がはじめどき！フレイル予防
～長岡市のデータから考える健康の秘訣～」

日時：9月26日(土)13:30～15:15

場所：リリックホール

講師：筑波大学教授・山田実さん(写真)

定員：430人(先着)

申込：9月10日(休)～24日(木)に

電話、専用フォーム(右)で

岡健康増進課 ☎ 39・7508



市の介護予防事業のアドバイ
ザーとして分析したデータを
基に、フレイル予防のポイン
トを解説します。



フレイルチェックリスト

チェックの数で、フレイルの可能性を確認！



0～2個

問題なし！この調子で
健康を維持しましょう



3～5個

プレフレイルの可能性
あり。生活習慣を見直
しましょう



6個以上

フレイルの可能性あり。
地域包括支援センター
などに相談しましょう

- ☐ 半年で2kg以上の体重減少があった
- ☐ 疲れやすく、何をするのも面倒だと感じることもある
- ☐ 歩く速度が遅くなったと思う
- ☐ 筋力(握力)が低下したと思う
- ☐ 軽い運動や体操をする習慣がない
- ☐ 1日の食事回数が少ない(2食以下)ことが多い
- ☐ 硬い物が食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 外出や人と会う機会が減った
- ☐ 物忘れが気になることがある
- ☐ テレビの音量を大きくすることが増えた

※このチェックは目安です。気になる人は、お近くの地域包括支援センターにご相談ください