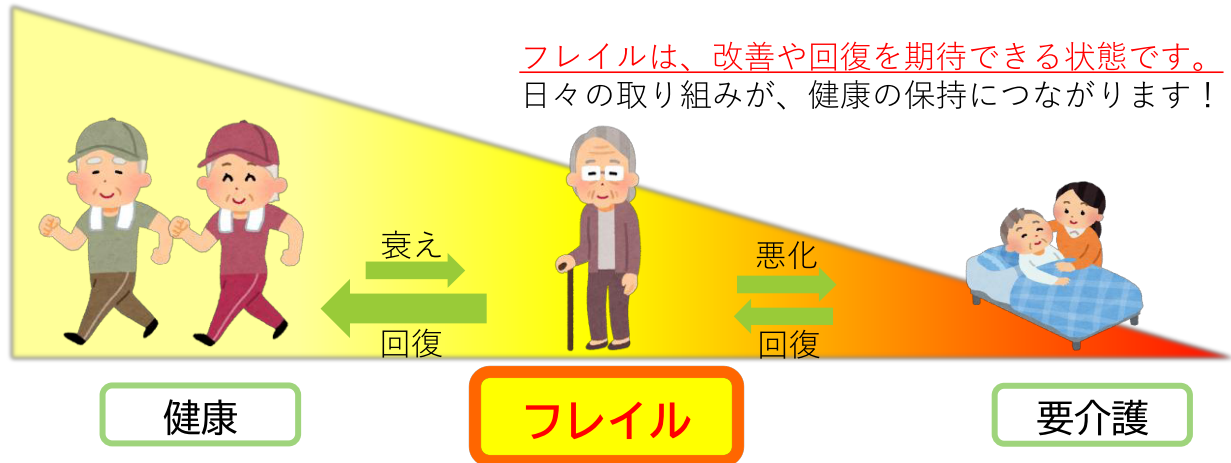


フレイルに気をつけましょう！

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の段階で、放っておくと要介護になる危険があります。大切なのは、早めの気づきと、**食事や運動、社会参加**を中心としたフレイル予防の取り組みです。



✓フレイル自己チェック いくつ当てはまりますか？

- 体重減少（半年で意図しない2 kg以上の減少）
- 筋力の低下（ペットボトルのふたが開けにくくなった）
- ここ2週間わけもない疲労感
- 歩行速度の低下（横断歩道を青信号の間に渡ることが難しくなった）
- 身体活動の低下（軽い運動や体操を週に1回もしていない）

3つ以上当てはまると
フレイル
1~2つ当てはまると
フレイル予備群

出典：「改訂 日本版フレイル基準」より一部改変

指輪っかテスト

自分の筋肉量が簡単に把握できるテストです。筋肉量の減少が進行すると、骨折や転倒のリスクが高くなります。

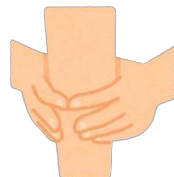
イスに座って
測ろう

- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに囲みます



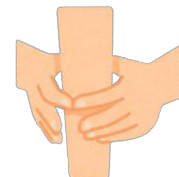
囲めない

低い



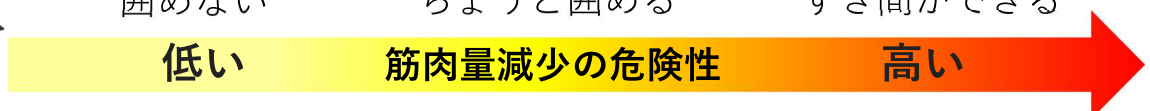
ちょうど囲める

筋肉量減少の危険性



すき間ができる

高い



フレイル予防の3つのポイント

① 食事 1日3食しっかり噛んで食べましょう！

お口のケアを合わせて行うことが大切です♪



1日3食 主食・主菜・副菜を揃えよう



お口の中を清潔に保とう



「パ・タ・カ・ラ」と発声し、お口のトレーニングを行おう

② 身体活動 今より10分多く動きましょう！



ウォーキング・ストレッチ



筋力トレーニング

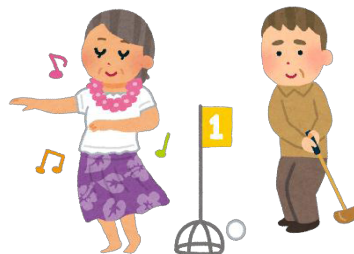


庭掃除や普段しないところの掃除をするのも、おすすめ♪

③ 社会参加 人との交流を大切にしましょう！



対面での会話や、電話・LINEなどで友人・家族と交流しよう



趣味など楽しい時間を見つけよう



ボランティア活動など、地域とのつながりを持とう



市のホームページではフレイル予防の詳しい情報を掲載しています！



「ちくしナビ」で、地域活動などの社会資源情報を検索してみませんか？