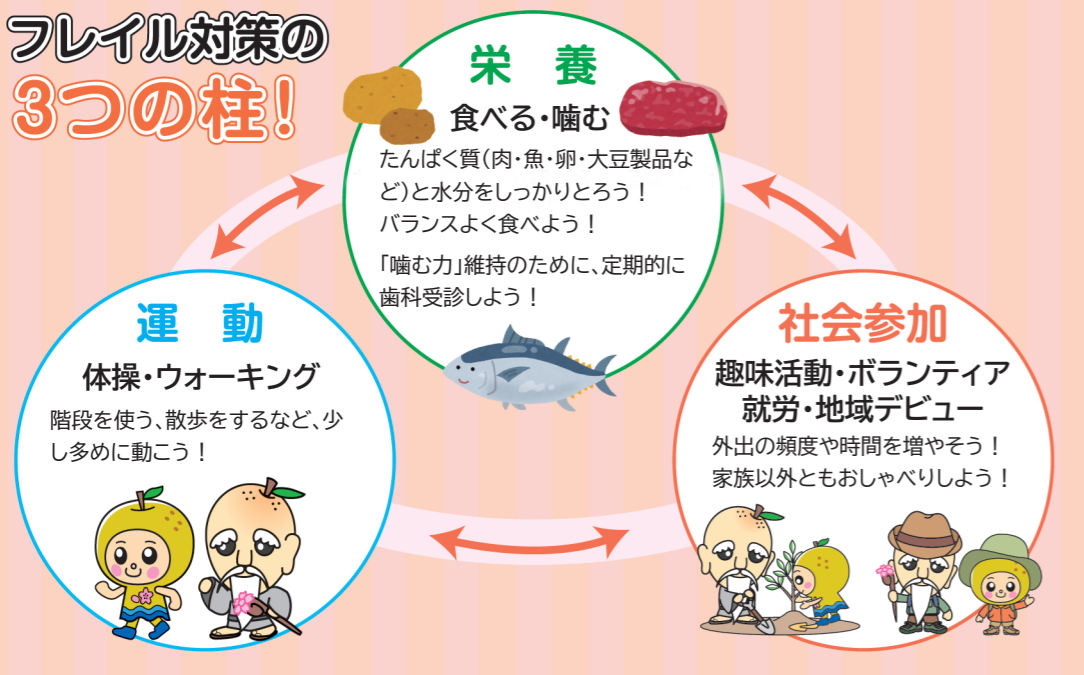


フレイル予防には「運動」「栄養」「社会参加」が大切です

フレイル対策の3つの柱!

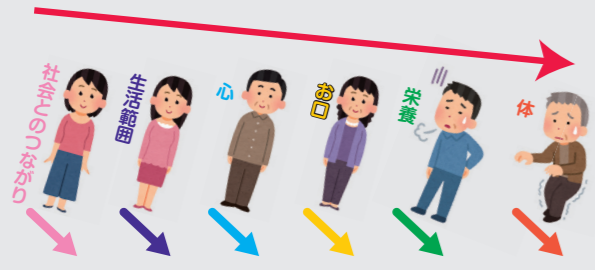


アレもコレもフレイル予防!

これまでは、加齢に伴う機能低下は止められないというイメージがありましたが、フレイルに気づき、早いうちから予防をすることで、健康な状態を維持向上することができると言われていす。新型コロナウイルス感染症の影響などにより、外出の機会が減少している状況では特に対策が必要です。「運動、栄養、社会参加」の3つにバランスよく気を配りましょう。

社会とのつながりを大切にいつまでも元気に

ドミノ倒しにならないように!



人とのつながりが希薄になってくると、さまざまなことへの興味や関心が失われていきます。そこから食欲減退、身体機能の低下などにもつながっていくので、フレイルの予防には、「社会とのつながり」を維持していくことが重要です。サークル活動、ボランティア活動や習い事など、それぞれ個人に合った活動を行うことが大切です。

フレイル健診がスタートしています

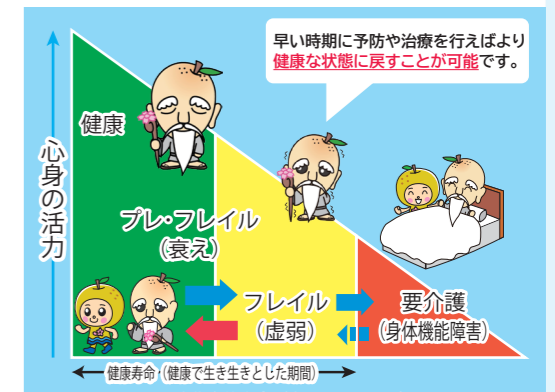
- ① 後期高齢者健康診査において、フレイルチェックを実施しています。(令和2年4月～)
- ② 後期高齢者健康診査の結果等から、低栄養や生活習慣病等に対する支援が必要な方へ健康相談や保健指導等を実施します。
- ③ 数年間、後期高齢者健康診査や医療機関を未受診、介護サービス未利用の方の健康状態を確認し必要なサービスを紹介します。
- ④ 町民の皆さんがフレイル予防に取り組めるよう健康教室等を実施します。

ほかに神川町ではどんなことをしているの?
次のページをご覧ください。

「フレイル」知っていますか?

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

年を取って心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。「好きなものが食べられなくなった」「外出の機会が減った」「体重が以前よりも減ってきた」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。大事なことは早めに気づいて、適切な取組みを行うことです。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



フレイルの兆候はありませんか?

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

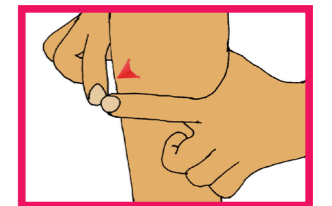
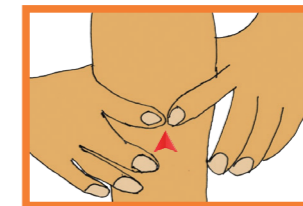
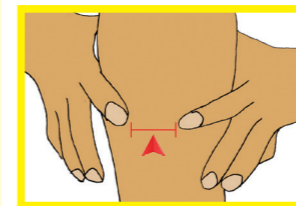
「指輪っかテスト」

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した「柏スタディ」をもとに考案されました。



「サルコペニア」とは、年を取るにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、フレイルのリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

あなたは大丈夫?



フレイルセルフチェック

3つ以上に当てはまると

要注意

