

健康寿命を延ばすためにできること

毎日の生活の中で、できることはたくさんありますので、自身の生活を振り返ってみましょう。

「フレイル」についてご存じですか？

フレイル（虚弱）とは、「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。具体的には、なんとなく体調がすべれない、疲れやすい、足腰の衰えを感じる、外に出ることがおっくうに感じるなど、年齢とともに生じる心身の機能の衰えをいいますが、予防することができません。

予防のポイント

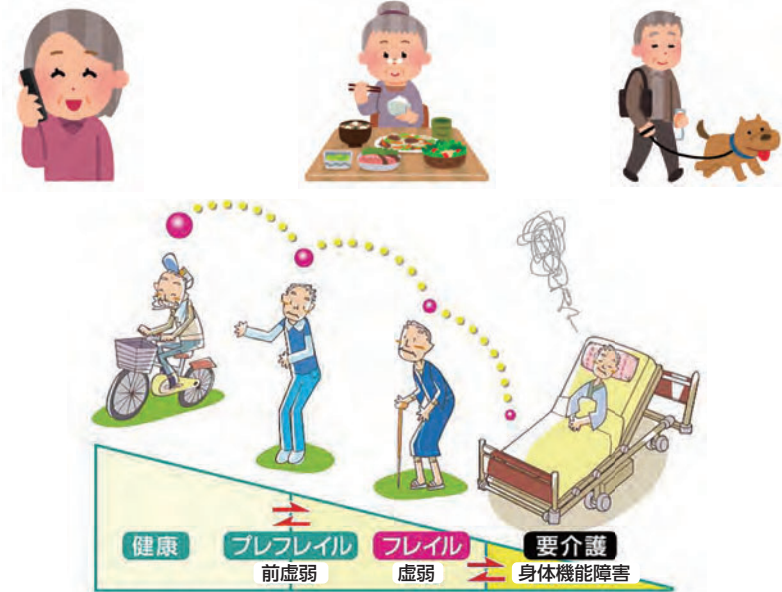
- ① できるだけ体を動かす
家事や散歩のほか、自宅でもできる体操をするなど、体を動かしましょう。

② バランスの取れた食事

バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。食事をよく噛んで食べるためには、歯や口の周りの環境が大切です。気になる症状は、歯科医に相談しましょう。

③ 人とのつながりを大切に

家族や友人と電話やメールなどで交流するなど、人との関わりや役割をもちましょう。



参考：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

あなたは大丈夫ですか？フレイル度チェック！

右側に○がつく方や、気になる症状がある方は、フレイル予防の生活を意識してみましょう。ご相談は地域包括支援センター（☎35-2940）までお問い合わせください。

栄養（食と口腔）	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ	社会性・心	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	2 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ		9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れますか	はい	いいえ		10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい		11 何よりもまず、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ		フレイルの兆候やリスク要因がないかを確認しましょう！ 回答欄の右側に○がついた時は、左につくようにしましょう！		
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ				
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ				

参考：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

