

人生100年時代 フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう!



高齢者・福祉のページ



まめなかな

問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

高齢者・福祉

2月1日は「フレイル(1)の日」です

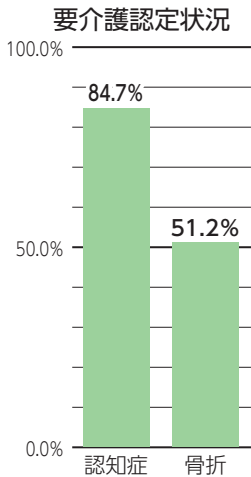
フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態をいいます(下図)。
フレイルの予防をしないと、筋力や体力、認知機能、食欲が低下し、介護が必要な状態になります。
フレイルを予防して健康寿命を延ばし、心も体も元気で毎日を過ごしましょう。

◆フレイルの主な3つの原因は?

- ①生活習慣病
高血圧、糖尿病や高脂血症などの重症化
- ②加齢による体の変化
筋力・視力・聴力の低下や、食べる力(噛む、飲み込む)の低下
- ③社会的変化
社会参加や交流、外出機会の減少

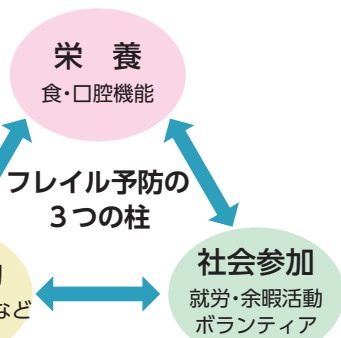
市内の高齢者の現状は、認知症の治療を受けている人の約8割、骨折の治療を受けている人の約5割が要介護認定を受けています。

フレイル状態で筋肉が減ると、左の図のとおり転倒などによる骨折や、認知症のリスクが高まり、介護が必要な状態になりやすくなります。

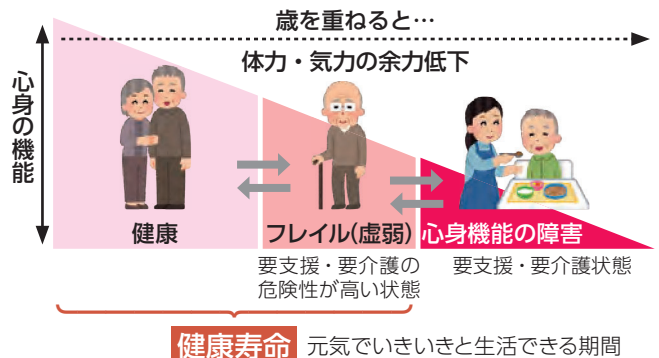


◆フレイル予防 3つのポイント

- ①体を動かす
家事や散歩のほか、ストレッチや体操をして体を動かしましょう
- ②食事をしっかりとる
バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。歯や口の中の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で交流するなど、人との関わりや役割を持ちましょう



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫 作図 フレイル予防ハンドブックより



冬季は寒いので体を動かしにくくなり、家の中でも転倒する方が多くなります。毎月フレイル予防に効果的な催しを掲載していますので、ぜひ参加してください(次ページ参照)。

問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200
健康推進課 ☎ 35-3160
市民課 ☎ 35-3003

市公式YouTubeで配信中
「人生100年時代 健康寿命を延ばそう!」

介護やフレイル予防、健康に関する市の取り組みを紹介する番組を配信しています。

いつでも元気に暮らすために、ぜひご覧ください(QRからご覧いただけます)。

