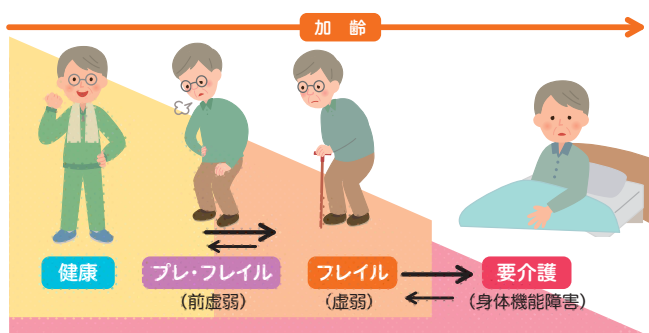


人生100年時代 フレイル予防で 健康寿命を 伸ばしましょう!



問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

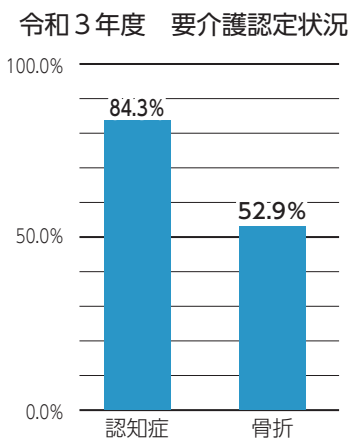
図 1



- フレイルの主な3つの原因は?**
- ①生活習慣病の重症化
 - ②加齢による体の変化
筋力や食べる力(噛む・飲み込む)、視力、聴力の低下など
 - ③社会参加や交流、外出機会の減少

2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ル」の日です。
フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態を言います(図1)。何もしないままでいるとフレイルが進み、介護が必要な状態になります。フレイルを予防して心も体も元気に過ごして健康寿命を延ばしましょう!

図 2



市内の高齢者のうち、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。フレイル状態になると、転倒などによる骨折や、認知症につながり、介護が必要な状態になる可能性が高まります(図2)。



ひざ腰元気教室の様子
※3月号で、詳しく紹介します

冬季は寒いので体を動かさしくなくなり、家の中でも転倒しやすくなります。
フレイル予防を目的とした各種教室について左ページに掲載していますのでご参加ください。
問合せ 高年介護課 ☎ 57-5200

- 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、自宅でもストレッチや体操をして体を動かしましょう
 - ②バランスの取れた食事
バランスの良い食事をよく噛んで食べ、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
家族や友人と交流するなど、人との関わりや役割を持ちましょう