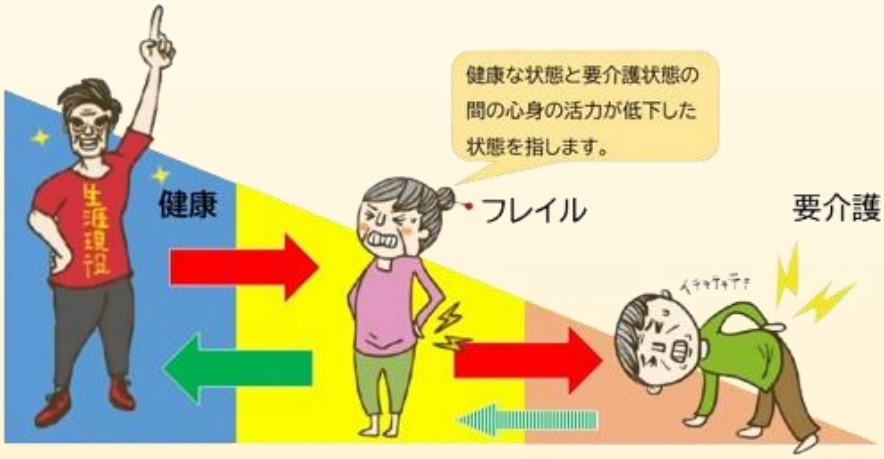
後期高齢者基本健診を受けられたみなさまへ

元気で長生きのカギは「フレイル予防」

フレイルとは

健康な状態と要介護状態の間の心身の活力が低下した状態を指します。
早めに気づき、予防・対策することで改善できます。元気で長生きのカギは、フレイル予防です！



あなたは大丈夫！？

フレイルチェックシート

（国立長寿医療研究センター日本版フレイル基準一部改変）

- ☐ 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った

- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった（握力：男性28kg、女性18kgより低い）
- ☐ （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった（徒歩で1秒に1m進めない速さ）
- ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

- ☑ 1～2個チェックがついた方 ➡ プレフレイルかも 今のうちから予防しましょう！
- ☑ 3個以上チェックがついた方 ➡ すでにフレイル状態！！ 早めの対策で改善を目指しましょう

フレイル予防・対策

フレイル予防・対策の3本柱は、「食べる・動く・つながる」です。この3本柱は、互いに影響し、良い連鎖が生まれます。今できることからはじめてみましょう！

かかりつけを持ちましょう！

医師・歯科医師・薬剤師などに日頃の様子を知ってもらい、健康管理などサポートしてもらいましょう。

今からできるポイントは裏面へ

三田市健康増進課
三田市川除675番地総合福祉保健センター内
TEL:079-559-6155　FAX:079-559-5705

Point

今からできる

フレイル予防のポイント

栄養

体重減少に要注意！

意図しない体重減少は、フレイルのサインです！
定期的に体重をはかる習慣をつけましょう。

1日3食しっかり食べよう

ごはんは、体を動かすエネルギー源！主食を中心に多彩なおかずで3食しっかり食べましょう。

特に重要！タンパク質

タンパク質で、筋力低下を予防しましょう。
1食あたり手のひらサイズ分が目安です。

食べる

口腔（こうくう）

オーラルフレイルに要注意！

むせる・しゃべりにくいなど気になることはありませんか？

オーラルフレイルの5つのチェック

- ☐ 自分の歯が**19本以下**
- ☐ 半年前と比べて固いものが**食べにくくなった**
- ☐ お茶や汁物で**むせる**ことがある
- ☐ **口のかわき**が気になる
- ☐ 会話で**はっきり発音できない**ことがある

☑ 2つ以上チェックがあればオーラルフレイルです！

お口の体操などで筋力アップやかかりつけ歯科医に相談してみましょう！

つながる

できるだけ外出や交流の機会を

人や社会とつながり続けることは、外出のきっかけや気分転換にもなり、身体的にも精神的にもフレイル予防につながります。

・1日1回以上の外出をしよう！

・今より1プラス10分の交流を持ってみよう！

・友人、知人との会話を楽しもう！

動く

できる範囲で元気に動こう！

筋力が低下すると転倒や骨折しやすくなります。
運動や筋トレ、家事などの身体活動を積極的に行いましょう。

・今よりプラス10分体を動かそう！

・座っている時間を減らしてみよう！

近くの「通いの場」に参加しませんか？

通いの場とは、高齢者が住み慣れた地域で気軽に集まれる居場所のことです。

通いの場について

おうちでできるおすすめエクササイズ

SANDA
いきいき百歳体操

【体操】
やさしい風の吹くまち

さんだ
SUNサン体操

三田市健康増進課

25健3-036A4