

フレイル予防のしおり

～100歳まで元気でいられるからづくり～



「フレイル」って？

健康と要介護の間の状態のことで、年齢とともに体力・やる気の低下が起きている状態のことです。健康にも戻れるし、要介護になってしまう可能性もあるレベルです。



フレイル 駅

かがやく人生100年時代



←健康 行き

要介護 行き →

いくつかあてはまる？

フレイルチェック

- ダイエットをしていないのに、半年で体重が2～3kg減った
- 以前よりも疲れやすくなった
- おっくうで、外出する機会が減ってきた
- 歩く速さが遅くなり、横断歩道を渡り切るのが大変になってきた
- ペットボトルの蓋が開けられなくなった

チェックしてみよう！



気になる結果は・・・ 1～2個あてはまる → フレイル予備軍 (プレフレイル)
3個以上あてはまる → フレイル該当

★健康寿命を伸ばすために、今のうちから予防が大切です。



体力づくり

人と関わること

フレイル予防の
ポイント

お口の健康

栄養バランス



今すぐ始める!

生活改善ポイント



栄養バランス(1日の適量)

【ご 飯】



手に収まる大きさの茶碗
毎食1杯:男200g
女150g

【主 菜】



肉・魚・卵・豆腐
1日手のひら4つ

【乳製品】



乳製品は
1日200ml

【副 菜】



野菜・きのこ・海藻・こんにやく
げんこつぐらいの大きさ
1日小鉢5~6品

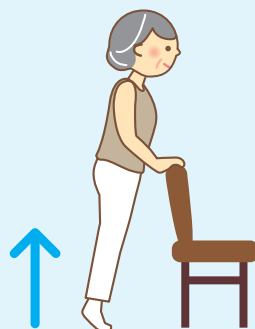
体力づくり

筋力が弱まってしまうと、外出がおっくうになったり体力が低下するなど、フレイルに近づいてしまいます。

家事や畑仕事でこまめに体を動かすこと、ラジオ体操やウォーキング、筋トレなどの習慣を!

市で開催の運動教室に参加することもオススメです。

※図
かかと上げ
10回×3セット



①ゆっくりと
かかとをあげる



②ゆっくりと
かかとをおろす

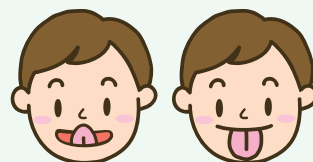
お口の健康

噛む力・飲み込む力は年々弱くなりやすく、全身の病気にも繋がります。

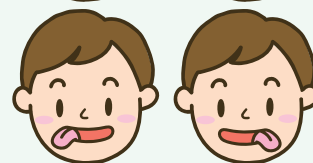
ポイント

- ・ 毎食後に歯みがき
- ・ よく噛んで食べる
- ・ 健口体操や会話で、顔全体を動かす

※図
お口の
体操の仕方



①大きく口をあけて
舌をべーっと出す



②舌を上下左右に動かす
これを10回繰り返す

★毎年の健診受診で、体の状態を知ること重要。

STOP!

脳卒中!



「**卒**」は「**突然**」
「**中**」は「**当たる**」

突然起きる前に、
今すぐできることから備えよう。



「減塩」

1日の食塩摂取量目標
男性 **7.5g**未満
女性 **6.5g**未満

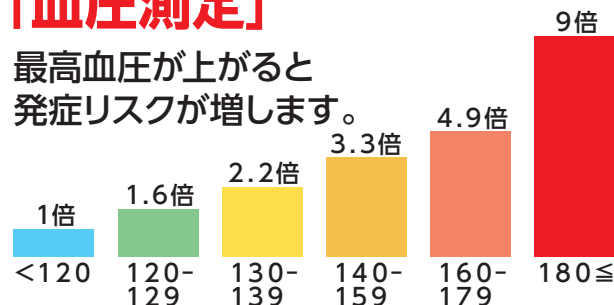
栃木県民の
1日食塩摂取量は**9.8g**

過多!



「血圧測定」

最高血圧が上がると
発症リスクが増します。



「禁煙」

喫煙者は
発症リスクが
24%高くなります。



「適正体重」

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※BMI : 身長と体重のバランス
BMI 18.5~25が標準体型です。



脳卒中の治療はスピード勝負!

おかしいな?と思ったらすぐに**救急車(119)**を!



脳卒中の初期症状を見逃さないで!

顔

顔の片方が
下がったり、
ゆがむ。



腕

片腕に力が
入らない。



言葉

言葉が
でてこない。
ろれつが
まわらない。



歩行

力はあるのに
立てない、
歩けない、
フラフラする。



頭痛

経験のない
激しい頭痛が
する。



視野

片方の目が
見えない。
物が2つに見える。
視野の半分が
欠けて見える。



市の事業に参加して仲間づくりを!

いきいき健康塾 (通いの場)

開催場所:真岡市内各分館

開催頻度:毎月1~2回

内容:認知症予防ボランティアによる体操やストレッチ、脳トレ



いきいき運動教室

【井頭温泉】

回数:1コース8回程度

内容:自宅でもできる簡単筋トレ・ストレッチ等

対象:市内在住の65歳以上で、介護保険サービスを受けていない方。

(※今年度いきいき運動教室に未参加の方に限ります)



【デイサービス未来】

回数:1コース10~12回程度

内容:マシンを使用した筋力低下予防のための運動

対象:市内在住の65歳以上で、介護保険サービスを受けていない方。

(※今年度いきいき運動教室に未参加の方に限ります)

体操からはじめるフレイル予防教室

開催場所:真岡市内各分館

回数:1コース12回程度

内容:フレイル予防の運動や、お口の健康・栄養の講話

対象:市内在住の65歳以上で、介護保険サービスを受けていない方。(※今年度フレイル予防教室未参加の方に限ります)



ご相談や事業等のお問い合わせはこちら

◆地域包括支援センターもおか・にのみや

【内容】65歳以上の方の健康や生活の困りごとについての相談ができます。

「困ったなあ…」について一緒に考えていきます。

【お問合せ】地域包括支援センターもおか(真岡市高齢福祉課内)

地域包括支援センターにのみや(二宮コミュニティセンター内)

☎ 0285-83-8132

☎ 0285-74-5139



◆真岡市成年後見サポートセンター

【内容】認知症、知的障がいなど、判断能力の低下により、お金の管理や色々な手続きに不安がある方についての相談に応じます。

【お問合せ】真岡市成年後見サポートセンター(真岡市社会福祉協議会内)

☎ 0285-82-8844