

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.64 2023.7

主な内容

- ▶ フレイル予防でいつまでも元気に
- ▶ 新しい通いの場が増えました
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行

健康福祉部 いきいき健康課



フレイル予防の3つの柱

3つの柱それぞれを日常生活に取り入れていくことが大切です

● 身体活動（運動）

運動は筋力の維持や免疫力アップに役立ちます。無理のない範囲で運動を続けましょう。また、友人や地域の人と一緒に運動することで社会参加にもつながります。

● 栄養と口腔

低栄養にならないことが重要です。いろいろな食品（特に肉・魚・大豆製品などのたんぱく質）を積極的に食べましょう。また、おいしく食べるためには口腔機能の維持が大切です。お口の中を清潔に保ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

● 社会参加

人とのつながりが希薄になっていくと、あらゆることへの興味や関心が失われ、食欲の低下や運動機能の低下につながります。橋本市にはさまざまな通いの場があり、地域の人が活動しています。ぜひ参加してみしましょう。



自分の状態をチェックしてみましよう

15項目の質問に答えることでフレイル状態かどうかのチェックを行うことができます。

右側に4つ以上当てはまればフレイルといわれています。

全ての回答が左側の回答になるように、定期的にチェックしましょう。



あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい 普通	あまりよくない よくない	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるといわれますか	いいえ	はい
1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありますか	いいえ	はい	普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい			

フレイル予防でいつまでも元気に！

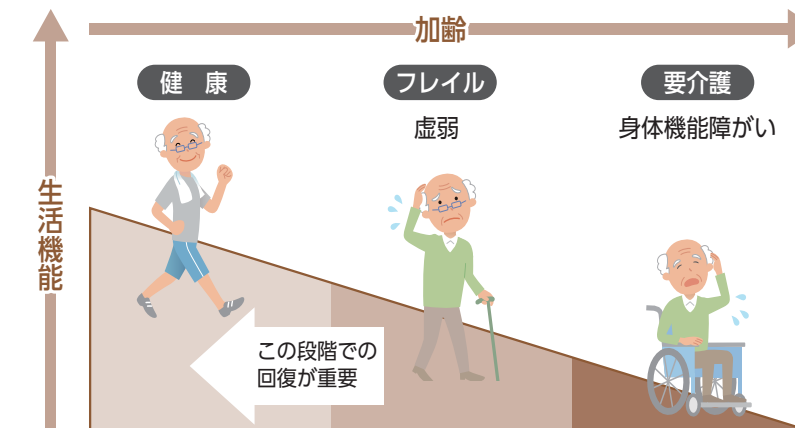
最近このようなおこしはないですか？
「以前より少し痩せてきた」「疲れやすくなってきた」「外出するのがおっくうになってきた」
このような状態のことを「フレイル」といいます。

フレイルとは

年齢を重ねることで心身の機能が低下した状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味します。多くの人が健康な状態からフレイルを経て介護が必要な状態になるといわれています。

フレイルは加齢をはじめとしたさまざまな要因が歯車のように噛み合っ生じており、一度歯車が動きはじめると何が原因だったのかわかりにくくといわれています。

しかし、適切な治療や予防を行うことで、健康な状態に戻ることができるのが最大の特徴です。



フレイルのイメージ図