



いつまでもいきいきと暮らすために

## フレイル予防の



**フレイルとは？** 健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。



フレイル(虚弱)の兆候を早期に発見して、正しい対処をすることで、進行を抑制したり、身体を健康な状態に戻すことができます。元気の毎日を過ごせるよう、自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。 団健康福祉課 健康増進係 (☎025-382-4316)



### フレイル予防のポイント

#### 栄養

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、体の維持に必要な栄養を効率的にとることができます。特に、筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

#### 運動

健康な身体を維持するためには、ウォーキングや体操など、適度な運動が効果的です。

#### 社会参加

家族や友人と話したり、顔を合わせることは、認知機能低下の予防につながります。また、地域活動への参加もおすすめです。

各地区の公民館やコミュニティセンターなどで開催されている様々なサークルや趣味の会で身体を動かしたり、おしゃべりをしてみてはいかがでしょうか。

### 間食を活用して、栄養バランスを取りましょう！



食生活改善推進委員  
江南支部長  
徳善 里子 さん

おすすめは、間食をすることです。年齢を重ねると、1回で食べられる量が減るので、朝昼晩の食事の合間におやつタイムを設けて、少しずつ、色々な種類の栄養をとってください。

私は、午後3時頃に小袋のアーモンド小魚を食べています。1袋の量が決まっており、食べすぎも防ぎながら、効率良くたんぱく質を摂取できますよ。

### 日常生活にプラス10分、運動を取り入れましょう！

フレイル予防のために、今より10分多く身体を動かしてみませんか？

ジムに通ったり、サークル活動に参加するだけでなく、「歩いて買い物に行ってみよう」「天気がいいから庭の草むしりをしよう」「テレビを見る時は足を前に出してふくらはぎを伸ばそう」など、ちょっとした工夫で、日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。



運動普及推進委員  
江南支部長  
木間 勇 さん

## やってみよう！フレイルチェック

### お家でできる！かんたんチェック



回答欄の右側に該当すると要注意！

	チェック項目	回答欄	
栄養	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	何よりも、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

### フレイルチェック会に参加しませんか？

簡易機器を用いた握力、筋肉量、滑舌の測定や、身体や生活についての質問に答えることで、フレイルの兆候を確認します。チェック会に参加して、日常生活を直すきっかけにしませんか？



会場	日にち	時間	申し込み開始日
大江山農村環境改善センター	7/19(金)	13:30~15:30	6/20(木)
亀田地区コミュニティセンター	9/17(火)		8/20(火)
両川公民館	10/7(月)	10:00~12:00	8/23(金)

☎65歳以上の江南区民  
☎上記の申し込み開始日から開催日の1週間前までにケアアンドケーハートスクール(市の委託先、☎025-383-8610)へ電話 ※土日祝を除く9時~17時

「フレイル予防ハンドブック」より一部抜粋