



かわら版



今回は

フレイルについて

フレイルを知って予防しよう

🍁 フレイルとは 🍁

加齢により心身が老い衰えた状態のことです。
高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。
しかし、フレイルは早く対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態



加齢

健康



生活習慣病予防
をして健康維持



フレイル
(虚弱)

要支援、要介護
になる危険有

早く対策を！
元に戻る可能性
があります



要介護
状態

寝たきり



今すぐ
フレイルチェック！

☐疲れやすい…
何をしても面倒だと感じる



週に3, 4
日以上

☐身体活動の低下
…運動習慣がない



☐体重減少
・意図しない体重減少



半年で
2~3kg以上
の減少

☐握力の低下



男性 26 kg以下
女性 16 kg以下

☐歩くのが遅くなる



- チェックが3つ以上
⇒ フレイル
- チェックが1つ~2つ
⇒ フレイルの手前
- チェックなし ⇒ 健常

フレイル予防

3つのポイント

栄養

食事の改善

食事は活力の源です

- バランスの取れた食事を3食しっかりとりましょう
- また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう

たんぱく質は不足しがちです



主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます



野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

副菜

ごはん、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます



主食



野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に



汁物

東京大学高齢社会総合研究機構参考

身体活動

- 身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します
- 今より10分多く体を動かしましょう

ウォーキング
ストレッチなど

しっかり、たっぷり歩く

- * 継続が大事です
- * 筋力低下防止することで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクが軽減します



コロナ対策も忘れずに



社会参加

趣味、ボランティア、就労など

- 趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です
- 自分に合った活動を見つけましょう



- * 興味ある教室に通ってみてもいいですね
- * 参加すると友人もできて、楽しみも広がります

- 「まだまだ、自分は大丈夫」と思わず、早めの対策が大切です
- 無理なく、楽しくフレイル予防しましょう



家族介護教室 11月15日月曜 14:00~



テーマ「聞こえについて」定員15名 要予約
ご家族やご自分のことで気になっている方はぜひご参加ください。詳細は下記の西部地域包括支援センターまで
(TEL:0566-81-8880)

福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ

知立市東部地域包括支援センター

八ツ田町泉 43

☎0566-82-8855

知立市西部地域包括支援センター

新林町北林 44

☎0566-81-8880

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター

山屋敷富士塚 1-336

☎0566-83-2022

在宅介護支援センターほほえみの里

昭和 2-4-3

☎0566-85-2532

福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ

知立市東部地域包括支援センター	ハツ田町泉 43	☎0566-82-8855
知立市西部地域包括支援センター	新林町北林 44	☎0566-81-8880
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター	山屋敷富士塚 1-336	☎0566-83-2022
在宅介護支援センターほほえみの里	昭和 2-4-3	☎0566-85-2532