

取り組もう！ フレイル予防

監修 福岡工業大学ウェルネス研究センター 檜崎研究室

フレイルってどんな状態？

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が増えてから、こんなこと思い当たりませんか？

- 最近急に痩せてきた
- すぐ疲れるようになった
- 歩く速さがゆっくりになった
- モノがつかみづらくなった
- あまりお出かけしなくなった、動く機会が減った



フレイルとは、介護が必要になる
一歩手前の状態のことを指します

フレイルのここに注意

フレイルは悪循環します。早めに気づき、悪循環を断ち切りましょう。



フレイルはどうやってわかるの？

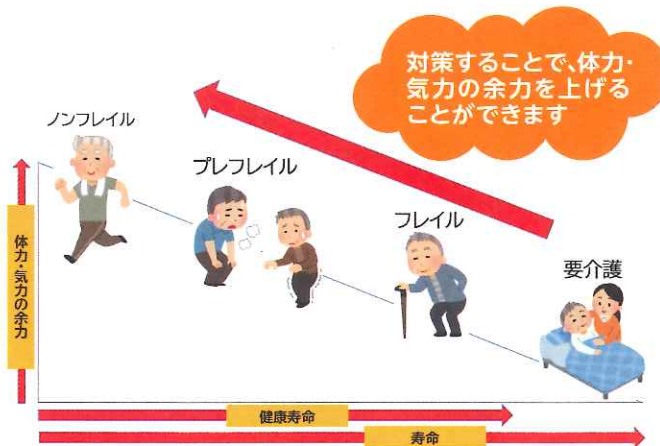
*やってみよう！フレイルチェック
あてはまる方に○をつけてみましょう。

	はい	いいえ
①体重が減少した (意図せず、半年で2~3キロ以上減)		
②疲れやすい (ここ2週間わけもなく疲れたような感じ)		
③身体活動量の低下 (1週間のうち軽い運動・体操、農作業を1日もしていない)		
④歩くスピードが遅い (1mあたり1秒以上かかる、横断歩道を青信号でわたりきれない)		
⑤握力の低下 (利き手で男性26kg未満、女性18kg未満)		

「はい」と答えた項目の数

- 0個 …… **ノンフレイル** (いきいき元気)
- 1~2個 … **プレフレイル**
- 3個以上 … **フレイル**

図のどこに当てはまるか確認してみましょう。

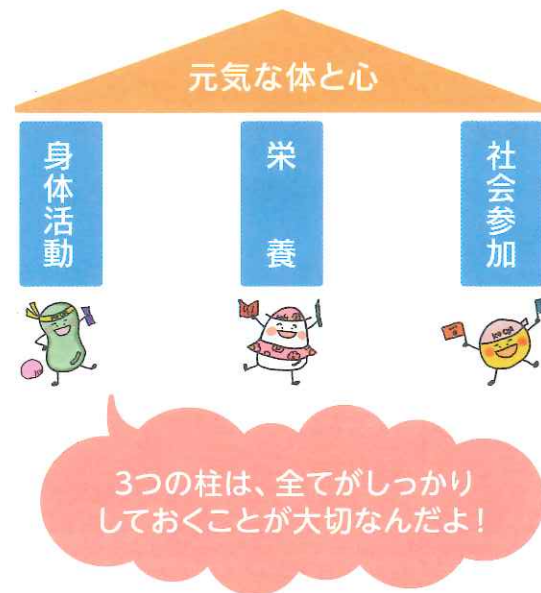


フレイル予防に大切なこと

早めに対策することで、体力・気力の余力を高めることができます。フレイル・プレフレイルの方も元気な状態に近づくことができます。

状態	積極的に取り組むこと
ノンフレイル 	運動、動く・歩く バランスの良い食事 お口の体操 社会参加
プレフレイル 	運動、動く・歩く よく噛んでしっかり食べる お口の体操 おでかけ・社会参加
フレイル 	リハビリ 口腔ケア・栄養管理 少しでもおでかけ

どの状態も共通してフレイル予防には
身体活動・栄養・社会参加の3つの柱で
しっかりと支えることが大切です。



身体活動

筋力は加齢に伴い低下しますが、
何歳からでも鍛えることができます

こまめに身体を動かしたり、運動を習慣化することで、筋力低下を防ぐことができます。

● すきま時間で「家トレ」に挑戦

自宅で過ごす時間を見直して、こまめに運動に取り組んでみませんか？

- 古賀市タオル体操
- 古賀市こまめ体操
- ロコトレ



など



*家トレの資料は地域活動サポートセンターにあります。

● 日常生活で工夫

少しの工夫で身体活動量を上げることができます。

- 車ではなく徒歩や自転車で移動する
- 階段を使う
- 坂道を選んで歩く
- 駐車するときは離れた場所にとめる



日常生活でこまめに身体を動かすことが大切だよ。



お口のケアを行いながら、しっかり食事が大切だね。

栄養

食事をしっかりとることで、フレイル予防の運動や社会参加も楽しく継続することができます。

フレイル予防のための食事のポイント

● 朝・昼・夕、3食しっかり食べましょう

●毎日、3食とる習慣をつけましょう

● 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

●バランスの良い食事がとれているか、ときどき振り返りましょう

●たんぱく質がしっかりとれているか、確認してみましょう

● いろいろな食品を食べましょう

●食品にはそれぞれ良い所があります。1日10品目(肉・魚・卵・牛乳・大豆・緑黄色野菜・海藻・果物・芋・油)を目標にいろいろな食品をとりましょう。

お口のケアも大切に

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥などお口のささいな変化を気にして、定期的に歯科に通い、お口の体操に取り組みましょう。



*オーラルフレイル予防のリーフレットも活用してみましょう

社会参加

自分のペースに合わせて
社会参加してみましよう

地域の活動に参加すること、趣味活動を行うこと、ボランティアを行うこと、仕事に就くことなど色々な形で社会とつながることができます。電話やメール、SNSなどのツールを活用することも一つの手段としてあります。

● 古賀市内の活動(一部抜粋)

地域活動(つどいの場)



近くでどのような活動があるか、調べてみませんか？
地域活動サポートセンターにお尋ねください。

音楽交流会



ボールピック大会



サポーター活動



シニアクラブの活動



古賀市ではお出かけを応援する外出促進事業を行っているよ。

古賀市地域活動サポートセンター ゆい
TEL (092)941-6809