

# 「フレイル」って知っていますか？

問合せ…高齢者いきいき課  
地域包括支援係  
【☎35-1243】

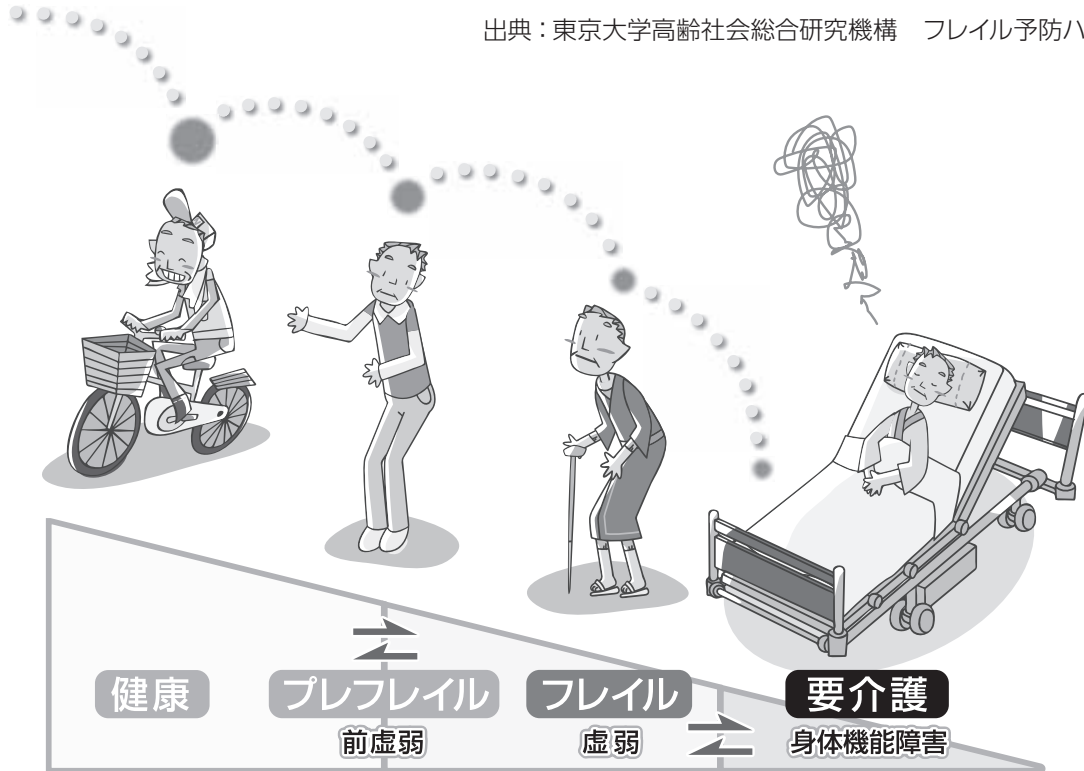
## フレイルとは…？

「加齢により心身が老い、衰えた状態」のことで、「健康」と「要介護」の間にある状態のことをいいます。フレイルの状態のまま放置していると、要介護状態に移行するリスクが高くなってしまいます。

しかし、フレイルは早期に対応することで健康な状態へ戻ることができるといわれています。

新型コロナウイルスへの感染予防は重要ですが、感染を恐れるあまりに、完全に家の中に閉じこもってしまい、体を動かさないことが増えると「フレイル」に陥る危険があるため、日頃から意識してフレイル予防に取り組むことが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック



## 5つの項目でフレイルチェックをしてみましょう！

5つの項目のうち、当てはまる状態はありますか？

- ・ 1～2項目該当した場合⇒フレイルの前段階（プレフレイル）
- ・ 3項目以上該当した場合⇒フレイルの疑いあり

3つ以上当てはまったら  
フレイルの疑いあり!!

①筋力(握力)が弱くなった



②歩く速さが遅くなった



③半年で2～3kg以上の体重減少があった



④わけもなく疲れたような感じがする



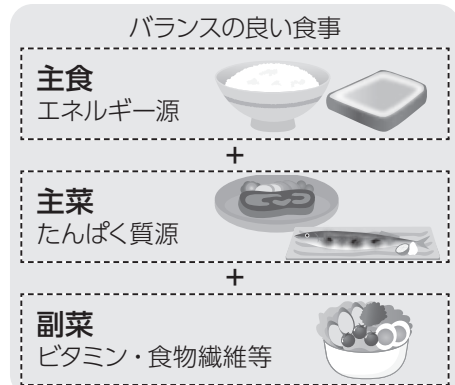
⑤体を動かす機会が減り、活動量が減った



# フレイルを防ぐ生活習慣のポイント!

## Point ① バランスの良い食事やタンパク質の摂取で「低栄養」を防ぎましょう

- ・ 1日3食しっかり食べましょう。
- ・ 1食の中で主食（お米・パン・麺）主菜（お肉・魚・卵）・副菜（野菜・いも類）を食べ、バランスの良い食事をこころがけましょう。
- ・ 低栄養となる原因の一つにはタンパク質の不足があります。肉・魚・大豆食品・卵などタンパク質を多く含む食材をしっかりととりましょう。
- ・ 水分補給も忘れずに行いましょう。  
※持病があり食事療法を行っている方は、主治医等と相談してください。



## Point ② 毎日口腔のケアをして、お口の健康を保ちましょう



- ・ 歯磨きを忘れずに行いましょう。
- ・ 歯科医院で定期的に歯の状態をチェックしましょう。
- ・ 義歯や舌の清掃も忘れずに行いましょう。
- ・ パタカラ体操で口を動かしましょう。  
「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」と発声するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。  
食べこぼしや誤嚥の予防にも効果があります。

◀出典：看護 roo! イラスト集

## Point ③ 適度な運動を継続して身体機能を維持しましょう

- ・ 寝たきり、座ったままで動かない時間を減らし、筋トレ・家事・ウォーキングなどで体を動かしましょう。自宅で簡単にできる運動を紹介します！

**【太ももとお尻の筋力アップ運動】** ※痛みがある時は、無理をしないでください。



上里町ホームページ：「お家で出来る介護予防」もご覧ください。 <http://www.town.kamisato.saitama.jp/4081.htm>