

# 健康通信

今回のテーマは「**フレイル**」(健康と要介護の間の状態)について

**フレイル**とは?? 加齢に伴い気力や体力など心身の活力が低下した状態。老化による見る力、食べる力、動く力、考える力の衰えなどで進んでいきます。「年だから仕方がない」とフレイルの状態を放置すると、健康や生活機能をそこなうおそれがあります。

要介護状態

健康な状態

フレイルの前段階

フレイル  
(虚弱・衰弱)



## フレイルチェック



1年で体重が4~5kg減った



身体の活動量が減った



疲れやすくなった



筋力(握力)が低下した



歩くのが遅くなった

チカ  
チカ



✓ 1~2項目→フレイルの前段階

✓ 3項目以上→フレイルの疑いあり

回復できる!?

裏面へ

# フレイル予防の三本柱

## 運動

動ける体でいることが大切！  
まずは動かす！！  
～テレビを見ながらひざの曲げ伸ばし～



## 食生活

「やせ」に注意！！  
体重が減ると心身機能が低下  
フレイル状態に陥りやすい！！



## 社会参加

外出をする機会を作る！！  
地域の活動参加・買い物・通院・犬の散歩



回復にも効果あり。  
健康づくりの重要なポイント

おいしく栄養を摂るために

## ～簡単口腔体操で食べる力アップ～

### 1.パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」発音することで、口の周りの筋肉や舌の機能を向上します。朝晩10回ずつ。



### 2.べろ出しごっくん

舌を出したまま、唾液を飲み込む。喉の筋トレになります。朝晩5回ずつ。



社会参加

## 元気アップ教室に参加してみませんか！？

「軽体操」「脳トレ」

気分がスッキリ！

「お茶会」

近所の方とお茶を飲みながら  
楽しいお話タイムを♪



「健康講話」

フレイルについてのお話！

10月～11月にかけて各地区分館を回ります。詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください。