



## フレイル予防で健康長寿



年をとって心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり、など)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がこのフレイルの段階を経て、

要介護状態になると言われています。いつまでも住み慣れた地域で健康に過ごすため、フレイルチェックをしてみませんか。

### それフレイルかも？

握力が弱くなった

以前より体重がへった



歩くのが遅くなった

出かけるのがおっくうになった

フレイルの兆候に早めに気付き、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を

遅らせたりすることができると言われています。

健康

フレイル

要介護



生活習慣の改善で健康状態に戻れるといわれています



フレイルに気付くことが重要です

## フレイルサポーターさんにフレイル予防で気をつけていることを聞きました

フレイルサポーターとして活動したり地域のお茶の間に出かけたり積極的に社会参加しています。他にもしゃっきり体操で体を動かしています。

食べ物にも気をつけ、タンパク質・カルシウムをしっかり摂取するよう気にかけています。



島田イチ子さん

朝・昼・夜3食食べること、特に朝ごはんをしっかり食べています。季節のお野菜、地場のものを多く食べるようにしています。

茶豆が大好きなので塩分をとり過ぎないように注意しています。



笹川裕子さん

カーリンコンというスポーツで体を動かしています。カーリンコンは年齢性別問わず誰でも楽しめるスポーツです。一緒にやってみませんか。



小山光雄さん

食事に気をつけています。肉・魚などタンパク質が豊富な食べ物を意識して食べています。

後は、いろいろな催しに参加して、たくさん笑って、お話することです。



細井修平さん

## まずはセルフチェックしてみよう

回答欄の右側に該当すると要注意!

イレブン・チェック		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 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	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

指輪っかテスト 両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み筋肉量の減少をチェック!



低 転倒・骨折のリスク 高

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

## 自身の元気が気になる人

## フレイルチェックをしませんか



### 何をしますの？

質問用紙や測定機器を使って、栄養・運動・社会性・こころのフレイルの兆候を測定します。フレイルサポーターと一緒に、ご自身の元気をチェックしてみませんか。

フレイルチェックは、健康づくりの場としてはもちろん、参加者同士の交流の場にもなっています。

開催日 ①12月2日(月)、②12月17日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

対象 西区在住の65歳以上 各回先着30人

会場 ①西総合スポーツセンター、②黒崎市民会館

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

申込み 11月6日(水)～22日(金)に電話で  
有限会社 日本メルツ K&K heart school  
☎025-383-8610(午前9時～午後5時 土日祝を除く)

問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7433)