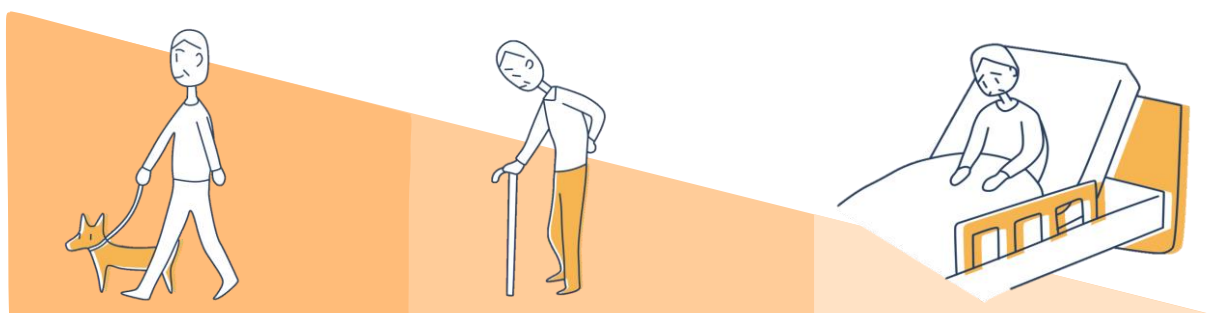




ご存じですか？「フレイル」

加齢によってからだや心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「**フレイル（虚弱）**」といいます。



健康



フレイル



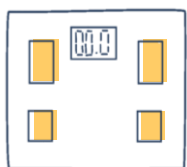
要介護状態



5つの項目でフレイルチェック

体重減少

体重を減らそうとしていないのに半年で2kg以上減少する。



筋力低下

筋力がおとろえた。例えば、ペットボトルのふたがあげにくくなった。



疲労感

疲れやすくなった。何をするのも面倒だと感じる。



歩行速度

歩く速度が遅くなった。



身体活動

家であまり動かない。週に1回以上外出しない。



5項目のうち1~2つ当てはまれば「**フレイル予備軍**」
3つ以上に当てはまれば「**フレイル**」の可能性ががあります。



フレイルを防ぐための3つの習慣

フレイル状態に早めに気づき、適切な取り組みを行えば、回復・改善が見込まれ、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

栄養 + 口腔ケア

たんぱく質をはじめ、
バランスの良い食事・
十分な水分
口腔ケアで口の中を
よい状態に



たんぱく質を多く
含む食材…
肉類・魚介類・卵類
大豆製品・乳製品など

運動

生活の中でからだを動かす
(家事・散歩・体操
スポーツ等)



社会参加

人と話す機会を持つ
人とつながる場所を持つ





様々な社会活動で健康づくり

フレイル予防



社会活動

公民館や集会所などの「通いの場」を利用して、活動を楽しむ。



世代間交流
社会参加促進
デジタル活用



例えば、eスポーツ

地域の集まりに積極的に参加することによって、社会的な孤立や意欲の低下を防ぎ、フレイル予防にもつながります。



ビデオゲームを使った競技やスポーツのことを「**eスポーツ**」といい、エレクトロニックスポーツ (Electronic Sports) の略です。