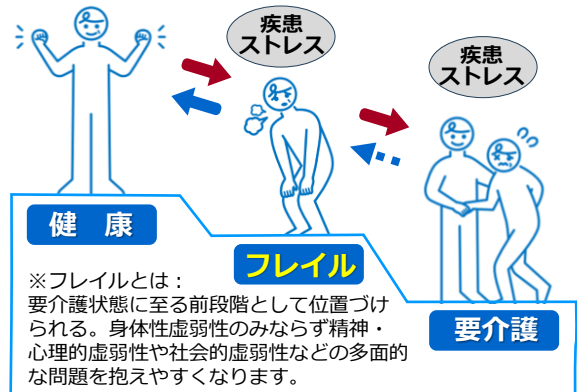


- 健康長寿に向けた必要な取り組みとは? 老後の元気、その鍵をにぎるのは**フレイル予防だ!**
 - **フレイルかも? ▶確認を!**、フレイル予防の3つのポイント:**栄養・身体活動・社会参加!**
- 私たちにできること… 健康寿命を延ばす3つの鍵:**フレイル**・認知機能・心臓/血管の強化!

もしかして、あなたも“フレイル”?

「厚労省」資料より

- ▶ フレイルはご存じですか? 年をとって**体や心**のはたらき、**社会へのつながり**が弱くなった状態。
- ▶ そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- ▶ **大事なことは、①早めに気づいて、②適切な取り組みを行うこと。**そうすれば、フレイル進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイル: 身体的、精神・心理的、社会的の3つ

こんな傾向はフレイルかも? 自分の状態を確認しよう!!

「厚労省」資料より

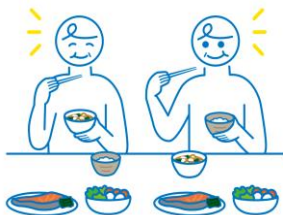
- | | |
|--|--|
| 健康状態 ・現在の健康状態はいかがですか。 | 認知機能 ・周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか。 |
| 心の健康 ・毎日の生活に満足していますか。 | 喫煙 ・あなたはたばこを吸いますか。 |
| 食習慣 ・1日3食きちんと食べていますか。 | 社会参加 ・週1回以上外出していますか。 |
| 口腔機能 ・半年前に比べ硬い物が食べにくくなりましたか。
・お茶や汁物等でむせることがありますか。 | ソーシャルサポート ・体調が悪いときに、近所に相談できるひとはいますか。 |
| 体重変化 ・6カ月で2~3Kg以上の体重減少がありましたか。 | |
| 運動/転倒 ・以前と比べて歩く速度が遅くなってきましたか。
・この1年転んだことがありますか。
・ウォーキング運動等を週1回以上していますか。 | |

定期的にチェックしよう!!

フレイル予防の3つのポイント!!

「厚労省」資料より

- ▶ 「フレイル予防」は、日々の習慣と結びついています。栄養・身体活動・社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



栄養 食事の改善

- ▶ 食事は活力の源。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。お口の健康にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動 ウォーキング

- ▶ 身体活動は筋力の発達だけでなく食欲や心の健康に影響。今より10分多く体を動かす。

社会参加 趣味 ボランティア

- ▶ “趣味やボランティア”などで外出することは、フレイル予防に。自分に合った活動を。

「たくさんの食材を食べて」「たくさん出かけて」「たくさん笑いましょう」高齢者の楽しみ。やりたい事や好きな事を続けていくためには「フレイル予防」3つのポイントの取り入れを。

— 会員の皆さまへお願い!! 高齢者のフレイル予防!! 私たちにできること —

- ❖ 長く健康に生きるためには: 専門家の「3つの鍵」の一つ《フレイル予防》の日々実践を!!
- ❖ そのために ①**栄養** ②**身体活動** ③**社会参加**を見直すことで、活力ある日々を送りましょう!!