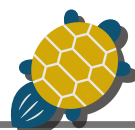


元気の秘訣はフレイル予防！  
いつまでも元気であるために、  
今からはじめましょう！



問 高齢者支援課介護予防包括支援係  
☎ (22) 2111 (内線 366)

# 健康長寿 予防で フレイル



## 健康長寿のまち宣言

中野市では、誰もが生き生きと暮らすことができるよう、市民と行政が一体となり「健康長寿のまち」をめざすことを宣言しています。

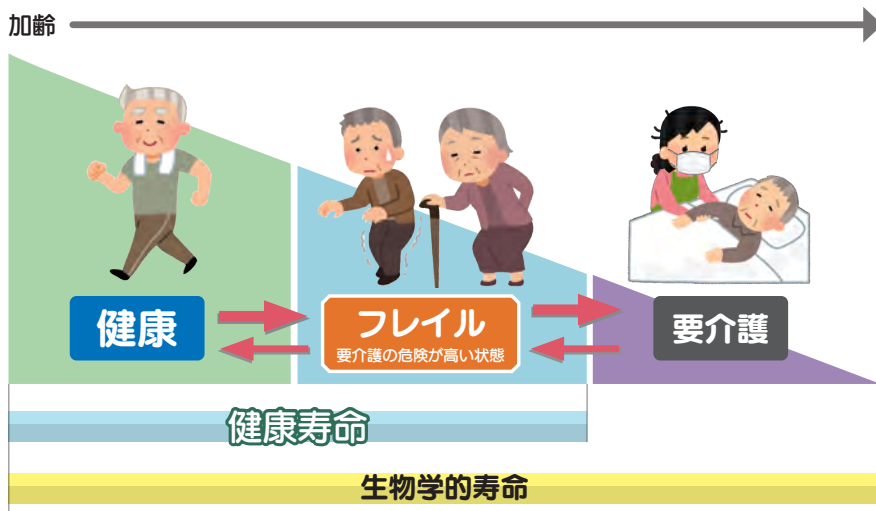
手遅れなんてことは  
ありません。  
まずはフレイルを知  
り、対策を！

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、何となく体調が優れない、足腰や口腔機能に不安がある、人付き合いがおっくうになる……など、年齢とともに生じる心身の衰えが「フレイル」です。

ある程度の衰えは、高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足、栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心掛けによって予防・改善することができず。

フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。一方で、早期に適切な対策を行うことで健

フレイルに気づき、適切に対応することで**健康寿命**が延伸



康な状態に戻ることも十分に可能です。ただし、高齢になってから慌てて対策しようとしてもなかなか難しいもの。若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気を付けることが効

果的です。積極的に予防・改善に取り組んで、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」を目指しましょう。

フレイルの兆候

- 歩く速さが遅くなってきた
- 飲み込みにくい
- むせやすくなってきた
- 体重が減ってきた
- 食欲がない
- わけもなく疲れた感じがする など

## 健康寿命を伸ばすことが大切

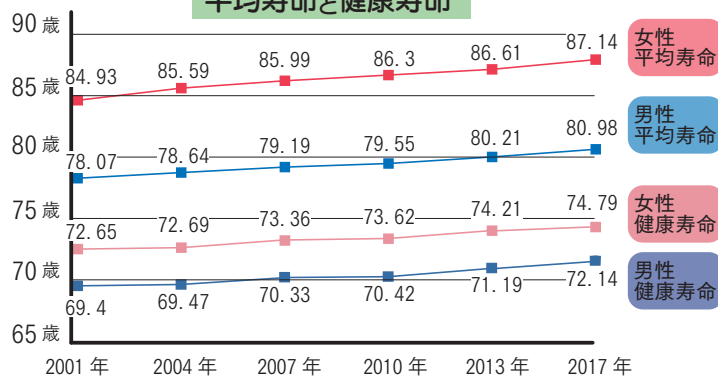
平均寿命から日常生活で介護を必要とする期間を差し引くと「健康寿命」と呼ばれる期間になります。

現在、日本人の健康寿命と平均寿命には10年の差があり、寝たきりや認知症などによって日常生活に制限がかかった期間が10年あることを示しています。自身が健康的で自立した生活を長く続けるために、また介護などで家族に負担をかけないためにも健康寿命を延ばすことが大切です。



保健師 島田さとみ

平均寿命と健康寿命



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料

### 健康長寿のための3つのポイント

フレイルを予防して健康長寿でいるためのポイントは3つあります。

1つ目は栄養。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと、美味しいものを長く食べ続けられるように。また、お口の健康に気を配ること

も、とても大切です。

2つ目は運動・身体活動。体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。下の表をチェックして、自分がフレイルかも、と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。運動に抵抗がある方も、自分に合った運動方法を見つけて挑戦してください。

3つ目は社会参加。趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。新型コロナウイルス感染症を予防しながら、無理をせず、自分に合った活動を見つけてみましょう。

この「3つのポイント」は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけですればいいというものではありません。

出典…公益財団法人健康・体力づくり事業財団「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」より引用

やってみよう！

#### セルフチェック①

### イレブンチェック

回答欄の右側に○がついたら要注意！

やってみよう！

#### セルフチェック②

	チェック項目	回答	
栄養	1 ほぼ同年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している	はい	いいえ
	7 ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が早い	はい	いいえ
社会性・ こころ	8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9 1日1回以上は、誰かと食事をする	はい	いいえ
	10 自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

### 指輪っかテスト

いすに座り、前かがみになって、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを、親指が後ろにくっつくようにして、人差し指と親指で輪っかを作り囲みます。指輪っかに隙間ができる場合は筋肉量が少なくなっています。



輪っかに隙間ができたなら要注意！

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルハンドブック」より引用