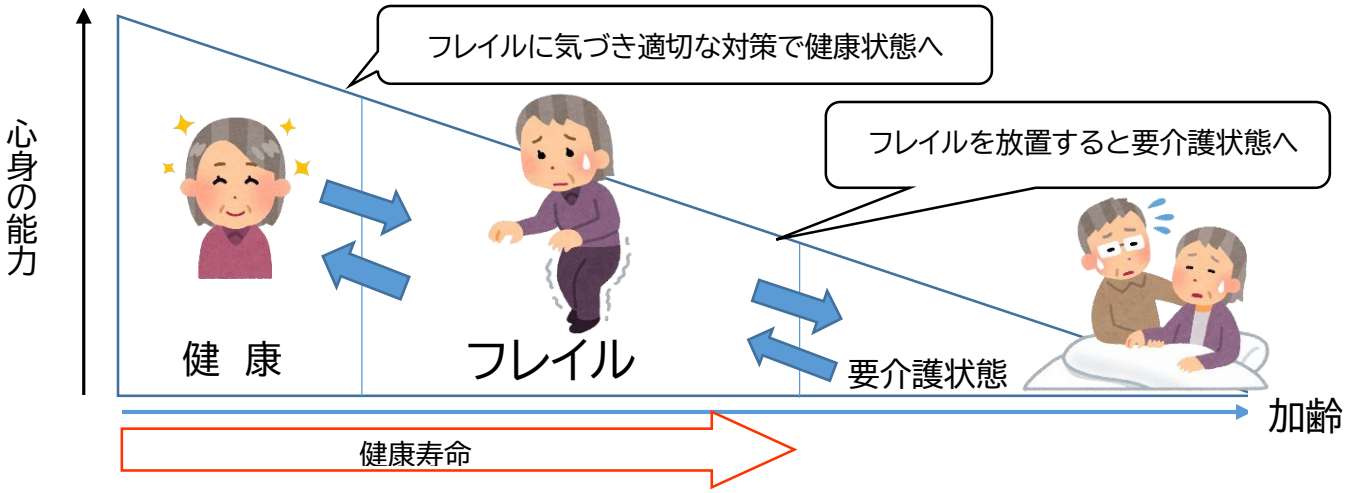
いつまでも元気なご長寿でいるために

フレイル予防をはじめよう

フレイルってなに？

フレイルとは、病気ではないけれど、年をとることで心や体の力が弱くなり、社会的なつながりが弱くなった要介護の手前の状態です。そのまま放置すると、介護が必要になることもあります。しかし、予防や対策をとることで、健康な状態に戻すことができます。

【高齢者の健康状態の特性】



「フレイル診療ガイド」２０１８年版」（日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018）より改編

フレイルの兆候はないですか？



・体重が減ってきた　　・食欲がない
・飲み込みにくい、むせやすくなった
・歩く速さが遅くなってきた
・ペットボトルの蓋が開けられない（握力低下）
・転びやすくなった
・外出するのがおっくうで家から外に出る回数が減ってきた





今からでも大丈夫！！フレイル予防・改善対策で、何歳からでも健康な状態に回復することができます。

フレイル予防と改善のための対策ポイントは
…詳しくは裏面へ

フレイルを予防・改善する3つの柱　＋ 健康診査

～これらに取り組むことで予防・改善ができます～

栄養
お口の健康



～いつまでもおいしく食べよう～

・1日3回食事をする
・いろいろな食品をまんべんなく食べる
・十分なたんぱく質をとる
・ 食事の後は歯磨きし、定期的に歯科受診
・しっかり噛んで食べる　　・会話も効果的



社会参加

～社会とのつながりを保とう～

・1日1回以上外出する
・週に1回以上交流する
（友人・知人・家族等）
・月に1回以上活動に参加する
（趣味、ボランティア等の活動）

運動

～しっかり動いて筋肉量を維持～

・今よりも10分多く動く
・ウオーキングや筋トレをする
・体操をする

健康診査



～1年に1回健康診査を受ける～

通院中でも他の病気の早期発見や体の変化を知るために受診が必要です。

【お問い合わせ先】
熊谷市役所　こども健康部　地域保健課
（熊谷市石原3丁目27番地　保健センター内）
電話：048-525-2722