

「フレイル」になるとどうなるの？



自分の状態を確認しよう！

セルフフレイルチェックシート

日本人のフレイルの評価基準に「改定 J-CHS 基準」があります。下記の5項目のうち、3つ以上に当てはまる場合は「フレイル」、1～2つ当てはまる場合は、フレイルの前段階である「プレフレイル」と判断されます。1項目も当てはまらない場合は健康です。当てはまるものに マークを入れてみましょう。

- 健康状態** 6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少
- 筋力低下** 握力(利き手) ▶ 男性:28kg以下 目安:雑巾が絞れない程度
女性:18kg以下 目安:ペットボトルキャップが空けられない程度
- 疲労感** (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度** 1秒間に1mも進まないくらいの歩行速度
目安:青信号のうちに横断歩道を渡りきれない程度
- 身体活動** a:軽い運動や体操をしていますか
b:定期的な運動やスポーツをしていますか
上記のabいずれも「週に1回もしていない」と回答

大分県版
フレイルチェックシートは
こちら



出典:国立長寿医療研究センター フレイル研究部:健康長寿テキスト

フレイル予防のための3つの柱

ポイント1 食事・口腔

かむ力が弱まってくるとだんだん食事の量が減ってきます。低栄養を予防するためには、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

ポイント2 運動

運動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。意識的に体を動かすことが大切です。

ポイント3 社会参加

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有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

ポイント①～③について、詳しくは次ページをご確認ください。

特集

今から始める『フレイル』予防



問 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎72-5189 地域包括支援センター ☎72-5184
医療保健課 保健推進係 ☎73-2450 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166



古市老人クラブ週一元気アップ教室

「フレイル」とは、年齢を重ねることによって体や心、社会とのつながりが弱くなっていく「健康」と「要介護」の間の状態のこと。多くの人が健康な状態から

このフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、高齢期だけの課題ではなく、食事、運動、若い世代からの社

会参加などの生活習慣が大きく影響します。新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、外出制限がなくなった今も、外出することがおっくうという方はいませんか。市のフレイルに関するデータでは、県平均に比べ、「運動習慣のある人が少ない」、「固いものが食べにくい人・お茶や汁物などでむせる人が多い」、「体重減少のある人、肥満の人、血糖が高い人が多い」などフレイル状態のリスクがある高齢者が多数いると考えられています。しかし、フレイルの状態でも、運動習慣、食習慣、社会参加を心掛けることで、健康な状態に戻ることができます。いつまでも元気で自分らしく暮らすために、今日からフレイル予防を始めよう。

CONTENTS 目次

- 2 地産地消キャンペーン! 夏野菜カレーの日
- 4 **特集** 今から始める『フレイル』予防
- 8 市からのお知らせ
- 12 くにさき情報ナビ
- 16 **健康** 週一元気アップ教室/私の達人な秘訣!/ くにさき国保だより
- 17 **子育て** 子育てカレンダー/私の宝物/ひだまり
- 18 **相談** 休日当番医/休日歯科当番医
- 19 くにさきわくわくコラム/わたしの仕事
- 20 人権シリーズ/教育の里あらかると
- 21 図書館つうしん
- 22 まちの話題TOPICS
- 24 夏本番! 熱中症に気を付けよう
- 26 お誕生おめでとう/お悔やみ申し上げます/ひとのうごき/表紙のはなし
- 27 週末、どこ行く?/SDGs