



フレイルを予防して心も体も健康に

家にこもりがちになっていませんか

■問い合わせ 介護保険課 ☎ 23-3226

フレイル（要介護状態になる手前の虚弱な状態）が進むと、筋肉量が低下して動きにくくなったり、体の回復力や抵抗力が低下したりして、寝たきり状態になりやすくなります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、家に居る時間が長くなることで特に高齢者は、活動量が減り筋力が落ちたり社会参加の機会が減って気持ちが落ち込んだりすることが心配されます。手洗いやマスクの着用など、基本的な感染対策をとりつつ、運動や食事、人との会話でフレイルを防ぎましょう。

フレイルを防ぐ4つのポイント

- ①体を動かそう：散歩や体操など翌日に疲れが残らない程度の運動をしましょう。庭いじりや農作業も効果的です。
- ②しっかり食べよう：しっかり食べているつもりでもいつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。免疫力を高めるためにも「3食しっかり食べる」「いろいろな食品を食べる」「たんぱく質（肉、魚、卵、大豆料理など）を意識的にとる」ようにしましょう。
- ③かもう、磨こう：口は健康の入り口といわれています。しっかりかんで食べ、毎日歯磨きをしましょう。定期的な歯科受診も忘れずに。よく

かんで食べると消化吸収を助けるだけでなく脳への血流が増えて、認知症予防につながります。

- ④誰かと話そう：誰とも会わず、話さない状況が続くと気持ちがふさぎやすくなります。電話やメール、感染予防策をとっての会話などで声を掛け合いましょう。



▲会話の時は、距離をとることとマスクの着用を忘れずに。

自分の状態をチェック

回答欄の右側に○がついたときは要注意です。

3～4個はフレイル予備群、5個以上はフレイルの可能性ががあります。

実際に○をつけてみましょう！



	回答欄	
	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思いますか	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
なによりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい