

今日から取り組むフレイル予防!


4つの柱 + 3つの取組

運動 動く

動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力、骨や筋力を維持することが大切**です。

- **ロコモティブシンドローム***を予防!
*加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。
- 散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。

おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる**「ハマトレ(体験編)」**
動画はこちら ▶ 

口腔 お口の働き

噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切**です。

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌^{かつぜつ}を鍛える。

チャレンジ **パタカラ体操**
お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!



社会参加 つながる

外出・交流・参加で人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切**です。

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などと交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)

社会活動等への参加は元気の秘訣
地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています

栄養 食べる

まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり


粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切**です。

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に!
合言葉は**「さあにぎやかにいただく」**

フレイルとは

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。
フレイルは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”であり、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



生活機能※(心身機能など)

健康 → フレイル → 要介護状態

老化 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど
病気 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

※生活機能とは、人が社会で生きていくために必要な機能全体を指します。心身機能が変化すると、生活機能にも影響します。

こころの健康

フレイル予防のためには、こころの健康も大切です。

- しっかり休養・睡眠をとる。
- 生活の中で困ったこと等があるときは、身近な相談機関(区役所や地域ケアプラザ)等へ相談。
- 気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談。

認知機能

認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。
- 年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。(P13参照)

健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。

わたしの健康法・今取り組んでいる事(サークル活動、仕事・社会活動)

これからやってみたいこと(何を、いつまでに、どのように、誰に、何を手伝ってもらって)

例) ○歳までに、Aさんと沖縄に行きたい

これから編

これから編