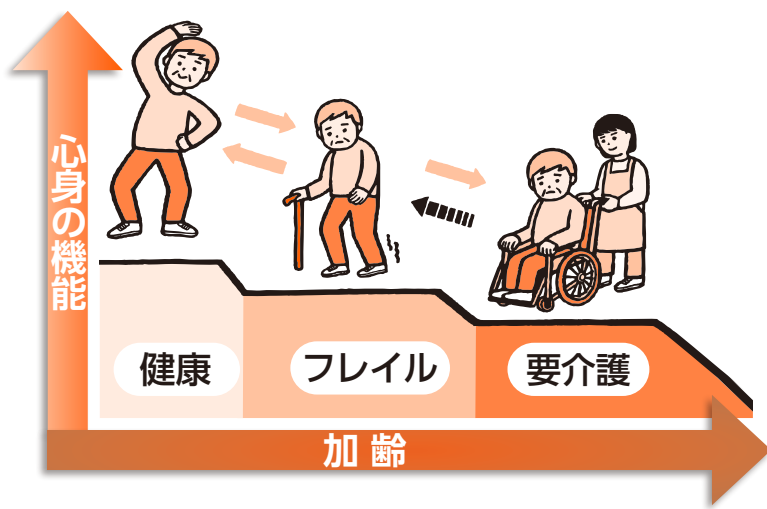


# いつから始める？ フレイル予防



▷問い合わせ 健康づくり係  
(☎223-3533)

## ■フレイルとは健康と要介護のあいだ



フレイルとは、健康と要介護の中間の状態、加齢に伴い心身の機能が低下した虚弱を意味します。

高齢期になって外出の機会が減ったり、力が弱くなったりしてフレイルのまま放置すると要介護になりますが、適切な対策をすれば健康な状態に回復できる時期でもあります。

## ■フレイル予防とフレイルから健康へ回復させるポイントを5つ紹介！

1 栄養 (食事)	● 1日3食、主食・主菜・副菜を揃える	● たんぱく質をしっかりとる	● カルシウム・ビタミンDを意識してとる	● 水分補給をこまめにする
2 口くう	● 口の周りの筋肉を鍛える	● 毎食後の口くうケアを忘れずに行う	● かかりつけ歯科医をもち、半年に1回は歯科受診	

3

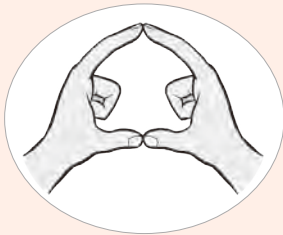
### ●足の筋力トレーニング



### ●指輪っかテスト：筋肉の衰え（サルコペニア）のリスクを次の方法で評価します。

運動

- 両手の親指と人差し指で輪っかを作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲む



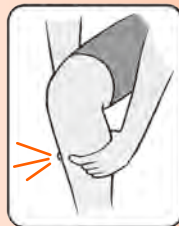
- 隙間ができるとサルコペニアの可能性が高い

低い ← サルコペニア可能性 → 高い

囲めない

ちょうど囲める

すき間ができる



4

つながり

### ●1日1回は外出する



### ●家庭内での役割をもつ（ごみ捨て、庭掃除、洗濯など）



### ●地域交流サロンなどに参加する（高齢者支援係に問い合わせてください）



5

健康

### ●健診を受ける

75歳以上の人を対象に、後期高齢者健診の受診券（ピンク色）を5月に送付しています。町内の医療機関のどこでも500円で受診できます。受診券を紛失した人は後期高齢者医療広域連合（☎〈092〉651-3111）に問い合わせてください。



### ●がん検診も一緒に受ける

がん検診に年齢制限はありません。

芦屋中央病院で行っています。希望日の1週間前までに予約してください。

- 【内容】・胃がん（胃カメラがおすすめ）・大腸がん  
 ・肺がん（X線は65歳以上無料）・前立腺がん  
 ・乳がん・子宮頸がん



### ●かかりつけ医をもつ

健康や持病のことを気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう。