健康に長生きするために フレイルを予防しよう！

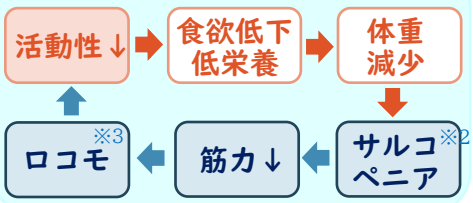
↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！

◆フレイルには様々な要素が関わっています！

＊＊フレイルの原因＊＊

- ●加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少
- ●身体機能の低下
- ●筋力の低下
- ●認知機能の低下
- ●活力の低下（疲れやすい）
- ●慢性的な病気（呼吸器疾患など）
- ●体重減少
- ●低栄養（口腔機能低下）
- ●収入、教育歴、家族構成など

＊＊フレイルサイクル＊＊



※1フレイル：年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと。身体的・心理的・社会的フレイルがある。
※2サルコペニア：加齢により筋肉が減少した状態。
※3ロコモティブシンドローム（ロコモ）：運動器の障害（筋肉減少を含む）により歩行障害（困難）をきたした状態。

◆まずは自分でフレイルチェック！！

筋肉量をチェック

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。

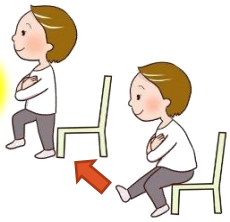
囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

低リスク ―― 高リスク

筋力をチェック

片脚立ち（立ち上がり）

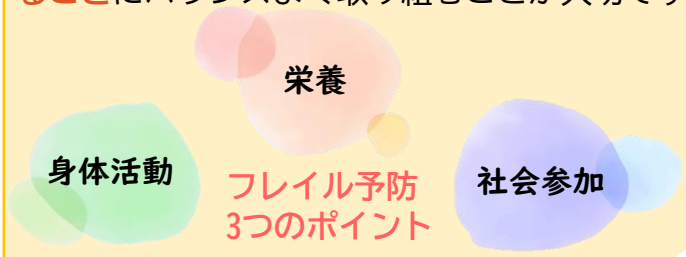
5秒間キープ



イスに浅く腰かけ、膝がほぼ直角になるようにし、両腕は胸の前で交差させます。片脚でイスから立ち上がり、立てたら片脚立ちの状態を5秒間保ちます。反対の脚も同様に。

◆特に孤立を防ごう

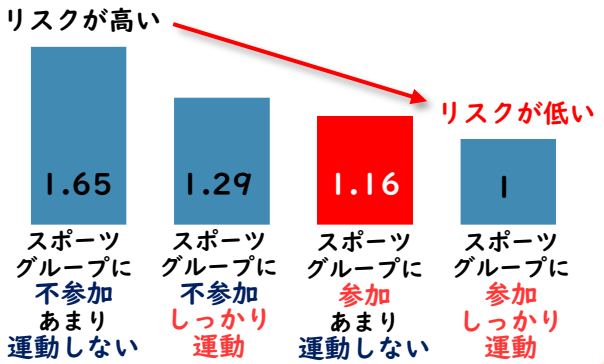
健康的な生活を送るためには、●しっかり噛んで食べること●運動をすること●社会参加をすることにバランスよく取り組むことが大切です。



積極的に運動をしていなくても、スポーツグループに参加しているだけで、グループに参加しない人より要介護リスクが低いという研究結果もあります。

「社会とつながること」がフレイル予防に！

グループ参加・運動頻度と要介護リスク



Kanamori S,et al.PLoS One.2012

◆噛めない→食べられない→低栄養→フレイル…　お口の健康にも気を配ろう！

歯、ありますか？

虫歯や歯周病を放置すると歯を失います

こんなこと、ありませんか？

- ・口の中が乾く
- ・口の中が汚れている
- ・滑舌が悪くなった
- ・食べこぼす
- ・飲み込みにくい
- ・硬いものが食べにくくなった
- ・むせるようになった

お口の健康を保つために

- ●気になる場合は受診を
- ●しっかり歯みがき
- ●定期的な歯の検診
- ●うがいで口を鍛えよう

ブクブクうがい、ガラガラうがいでお口の周りやのどの筋肉を鍛えよう

参考：　国立長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト第2版」2020　NHKきょうの健康2022.4　他