

フレイルを予防しましょう！

早めに気づいて
改善を

～2月1日は「フレイルの日」です～

フレイルとは

語呂「フ(2) レ(0) イ(1) ル」

加齢により体や心のはたらき、社会的つながりなどが弱くなった状態をいいます。

そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。「早めに」気づいて改善をすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

コロナ禍で、自宅で過ごす時間が増え活動の低下によるフレイルが心配されています。予防・改善するには心身の状況を客観的に把握することが大切です。早めにフレイルチェックを行って自身の状態に気づき、身体活動や栄養・社会参加など見直してみましょう。



健康 フレイル 要支援・要介護

フレイルチェックをしてみましょう。

1. あなたの現在の健康状況はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない※ ⑤よくない※
2. 毎日の生活に満足していますか	①はい ②いいえ※
3. 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ※
4. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	①はい※ ②いいえ
5. お茶や汁物などでむせることがありますか	①はい※ ②いいえ
6. 6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい※ ②いいえ
7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい※ ②いいえ
8. この1年間に転んだことがありますか	①はい※ ②いいえ
9. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ※
10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい※ ②いいえ
11. 今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい※ ②いいえ
12. あなたはたばこを吸いますか	①吸っている※ ②吸っていない ③やめた
13. 週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ※
14. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ※
15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ※

※の回答に一つでもチェックがついた方は要注意！

(引用：厚生労働省 後期高齢者の質問票より)

フレイル予防の
3つのポイント！

栄養

食事の改善・
お口のケア



身体活動

歩く・ストレッチ

フレイル 予防

社会参加

趣味・仕事・
ボランティア



フレイル（体や心の衰え）は予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ今できることから取り組みましょう。

(引用：厚生労働省保険局資料をもとに作成)

予防にお役立ち！

～フレイル予防 DVD の貸し出しを行っています～

市民個人での利用や、サークル活動に活用ください。

貸し出しルール

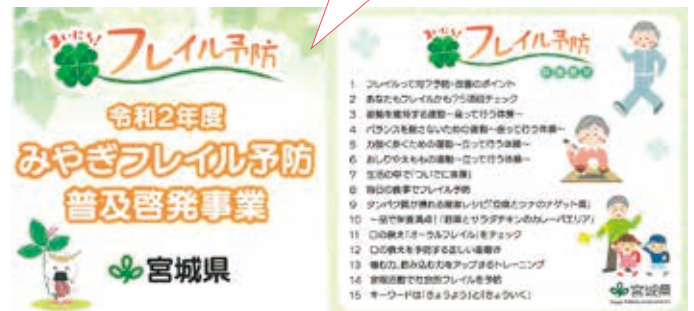
貸出数	1グループ／1人につき原則1つ
貸出可能期間	最大1週間
予約方法	長寿社会課窓口、電話で受け付け ※予約者、貸出希望期間(返却日) を伝えてください
貸出場所	長寿社会課地域支援係窓口

※DVDプレイヤーはサークル・団体(または個人)で準備してください

※複製を目的とした貸し出しはできません

※あらかじめ予約が必要です

運動(実演含む)・栄養・口腔について動画で解説されます。
フレイルチェックだけでなく、具体的な実践方法について知ることができますよ。



介護のコツを知ろう～相談先の紹介～

～認知症で悩むときにはこんな方法や相談先があります～

①自分や家族が認知症になってしまった…

認知症への対応方法や利用できる窓口・サービスなどを掲載した「認知症あんしんガイドブック」をご覧ください。

②家族が行方不明になるのが心配…

「塩竈市はいかい高齢者SOSネットワークシステム」や「あんしん見守りサービス」があります。
13ページ「シリーズ高齢者の見守り③」に利用者の声を掲載しています。

③親の介護で仕事を続けられるか心配…

宮城労働局 雇用環境・均等室 (☎022-299-8844) などへも相談できます。

市ホームページに説明およびリーフレットなどを掲載しています



厚生労働省のホームページにリーフレットが掲載されています



問 長寿社会課地域支援係 ☎022-364-1204