

# フレイル予防を始めましょう！

～フレイルになる前に知っておこう～

2月1日は「 $\frac{2}{01}$ フレイルの日」

## フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間の状態です。早めに気づいて対策をとれば、フレイルから健康な状態に戻ることも可能です。



早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能!!

引用：宮城県ホームページ（65歳以上の皆様へ「フレイル予防始めませんか？（そうなる前にできることがあります）」）

## 新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の流行による外出の自粛で家で過ごす時間が増えていませんか？

身体を動かしたり、人と接する機会の減少や食事内容の偏りなどが生じることで、衰弱の悪循環が起こりやすく、より短期間でフレイルが進行するリスクが高まります。

## フレイル予防に大切なこと

フレイルを予防するためには

「栄養(食・口腔機能)」

「身体活動(歩行力・筋力)」

「社会参加(外出・交流・活動)」

の3つが大切です。

これらは相互に影響しています。

この機会に日頃の生活習慣を見直してみましょう。



## フレイルチェックをしてみましょう (令和3～4年度の塩竈市の傾向)

本市では介護予防のために、実態調査などで高齢者の皆さんにフレイルチェック（後期高齢者の質問票）を実施しています。調査では約30%以上の方が「固いものが食べにくくなった」「歩く速度が遅くなった」「運動習慣が減った」「何月何日かわからない時がある」と回答しています。

折り込みのリーフレットに、フレイルチェックとおすすめの予防・改善ポイントを詳しく掲載しています。ぜひご活用ください。

## 介護予防健康講話「いつまでも元気に歩くために」

フレイル予防の基本的な知識や自宅でも実践できる運動を分かりやすくお教えします。

申し込みをお待ちしています。

対象 おおむね65歳以上の方

講師 リハビリテーション専門職

日時 2月16日(木) 10:30～11:30

定員 15人程度

場所 松陽台集会所（松陽台2丁目2-6）

申込 電話もしくはファクス



↑申し込み用紙はこちら

申込・問 高齢福祉課地域支援係 ☎022-364-1204 FAX022-366-7167