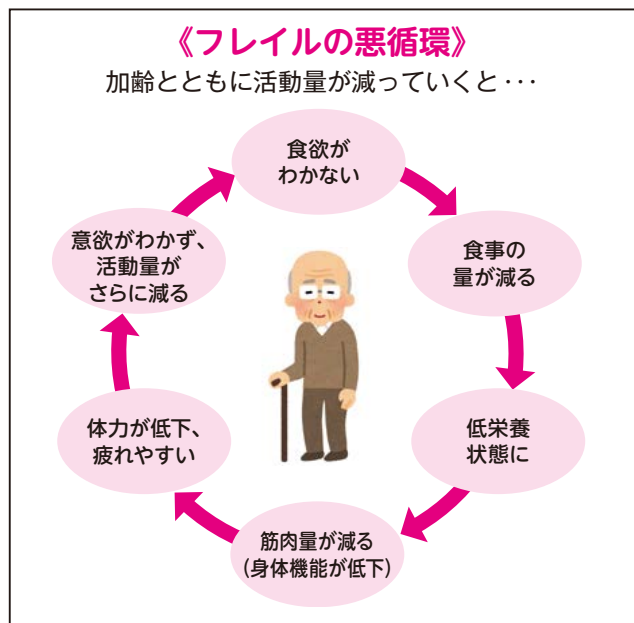


知って健康!

フレイル予防

◆フレイルとは？

高齢期になると、全身の筋力低下、身体機能の低下や筋肉・骨・関節などの運動器の障がいにより移動機能の低下をきたし、要介護になる危険性が高いと言われています。



◆フレイルの兆候に早く気づき、生活習慣の改善を!!

フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康状態に引き返すことが可能です。

あなたは、大丈夫？ フレイル自己チェック

- 筋力(握力)が低下した
- 6か月で体重が2~3Kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

判定

1~2つ
当てはまる人

**フレイル
予備群**

.....
3つ以上
当てはまる人
フレイル

◆予防するには

積極的な社会参加、運動習慣をもつ、栄養価の高い食事を、しっかりかんで食べることを楽しんで実践することが大切です。

介護予防教室「あつま〜れ〜」

みんな元気にフレイル予防ができました!!

介護予防のための教室「あつま〜れ〜」を山方地域の舟生区と緒川地域の吉丸区で実施しました。

今年度は、運動、栄養の講義のほか、口腔機能低下予防を加え、全7回コースで行いました。7回の教室でしたが、最終日に行った体力測定結果は、最初に測定したものより、皆さん体力の向上が見られました。

参加された皆さんからは、「3か月間楽しく運動ができた」「習った運動を自宅でもやりたい」「また参加したい」などの声が寄せられました。



▲山方地域舟生区の様子



▲緒川地域吉丸区の様子