

特集 知ろう 防ごう フレイル

フレイルとは…?

加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間をフレイルといいます。フレイルは、早めに気付いて適切な対策を行うことで進行を防ぐことができます。フレイルについて知り、生活習慣を見直して心身ともに健康な毎日を送りましょう。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238



栄養 (食・口腔機能)

低栄養はフレイルを引き起こす大きな要因になります。

日々の食事を通じて栄養状態を保つことが大切です。さまざまな種類の食品を毎食バランスよく食べましょう。

また、しっかり食べることができる口の機能も大切です。十分な量の食事をとるためにもかかりつけの歯科医院を持ち、歯の治療が必要なくても定期的に通い、口腔ケアを行うことが重要です。



フレイルを予防しよう!

大切なのは

3つの柱

社会参加

人とのつながりも大切です。趣味のサークル活動に参加したり、家族や友人と食事をしたり、人との交流の場を持ちましょう。地域活動やボランティア活動もおすすです。



運動

運動は、食欲増進や心の健康維持にも影響します。

定期的な運動習慣を身に付けることが大切です。加齢に伴い筋力や筋肉量は衰えてきますが、運動をすることで筋力・筋肉量を取り戻すことができます。

まずは、今より10分多く動いてみましょう。



けんこう 健幸応援サポーターが活躍する、市民による市民のためのフレイル予防

介護予防教室

健幸度チェック測定会

握力、筋肉量、歩幅などを測定し、フレイルになりやすい生活習慣や、フレイルの兆しがないかを確認します。測定は健幸応援サポーター(※1)が行います。



※1 健幸応援サポーター

市が主催する研修を受講し、知識や測定の技術を身に付けた市民ボランティアです。みんなが健やかに幸せに暮らせるようにという思いを込めたネーミングです。市では、健幸応援サポーターと一緒に左記の3種類の講座を開催しています。サポーター活動を通して、元気を保つための新しい気付きや一緒に取り組む仲間からの新鮮な刺激を得て、さらに元気になるという嬉しい効果もあります。

令和5年1月に「健幸応援サポーター養成講座」を開催する予定です。社会参加や学びの場として、一緒に市のフレイル予防に取り組む仲間を募集します(詳しくは今後発行する本紙でお知らせします)。

※2 オーラルフレイル健口推進員

神奈川県が養成する、口の体操(健口体操)などを通じて地域住民のオーラルフレイルを防ぎ、歯と口の健康づくりを推進するボランティアです。

理学療法士が教える健幸講座～始めよう!見直そう!フレイル予防のための運動講座～

健康長寿を目指す方やフレイル予防をしたい方に対して運動を始めるコツを教えます。



理学療法士が教える健幸講座

～お口の健康の保ち方・ざまげんきUP体操編～

理学療法士と県のオーラルフレイル健口推進員(※2)によるフレイル予防のための講義と、介護予防のための口のエクササイズとざまげんきUP体操を行います。



地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の皆さんの暮らしを支える総合相談窓口として、地域ごとに6カ所の「地域包括支援センター」を設置しています。ご自身やご家族の他、周りの気になる高齢者に関する、「もしかしてフレイルかも?」「まだまだ元気だから地域で活動したい」…。そんなお悩みも地域包括支援センターへご相談ください。



Table with 3 columns: 名称, 所在地, 電話番号. Lists 10 community support centers across the city with their addresses and phone numbers.

