



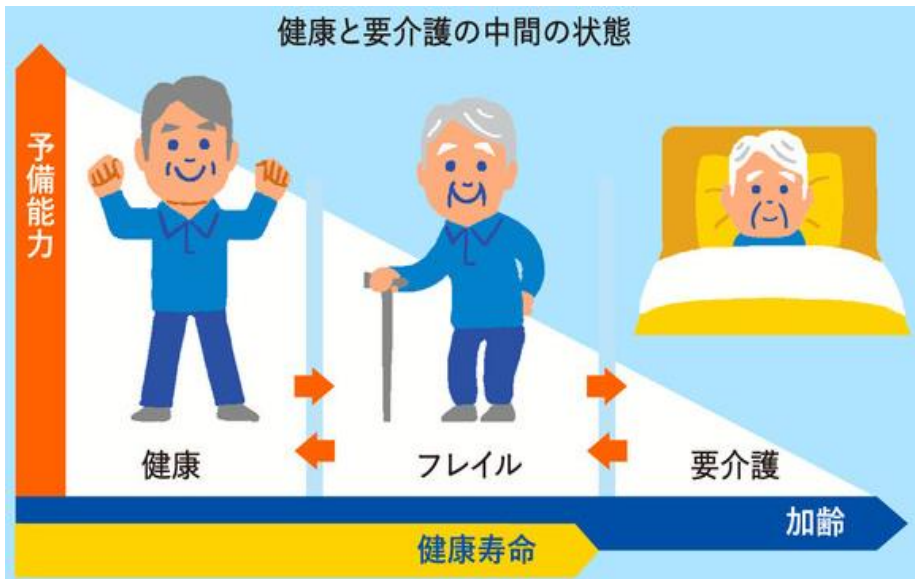
～ 東風 ～ 46 報



「フレイル」って
知っていますか？

◎「フレイル」とは:

年を重ねることにより、体や心が弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。



フレイルになると例えば…

風邪から肺炎になりやすい、転倒して骨折しやすい状態になります。

◎フレイルチェックリスト

- 半年で2～3kg体重が減った
- 握力が弱くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- 歩くのが遅くなったと感じる
- 運動習慣がない

★あてはまる項目が
1～2個でフレイル予備軍、
3個以上でフレイルに
該当します！！

“フレイル予防”として3本柱を整えましょう！！

栄養（口腔）

- ・栄養バランスの整った食事をとる
- ⇒3食しっかり食べる
- 主食・主菜、副菜を組み合わせる
- いろいろな食品を食べる



運動

- ・適度な運動を行う
- ⇒ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニング
- いつもより少し早く歩いてみる



社会参加

- ・こまめに外出する
- ⇒買い物、通院、散歩などに出かける
- 介護予防教室など地域での集まりに参加する
- 興味のある趣味の会などに参加する



下京区地域介護予防推進センターや
高齢サポート・下京東部では、「フレイル対策」やっています！

下京区地域介護予防推進センター 075-361-1060

高齢サポート・下京東部 075-342-2698

(下京・東部地域包括支援センター)

