



いきいき! フレイル予防

キーワードは **つながる**

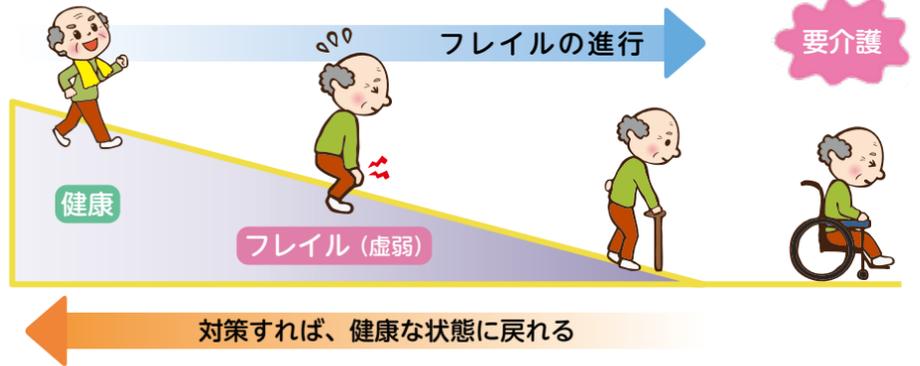
いつまでも健康で心豊かに生きていくためには、フレイル予防がとても重要です。社会とつながりを持ち、心身共に健康長寿を目指しましょう。
固健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659

フレイルって何?

フレイルとは、年を取って体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると、要介護状態につながる可能性があります。フレイルは、早期に適切な行動を取ることで、健康な状態に戻ることができます。

POINT

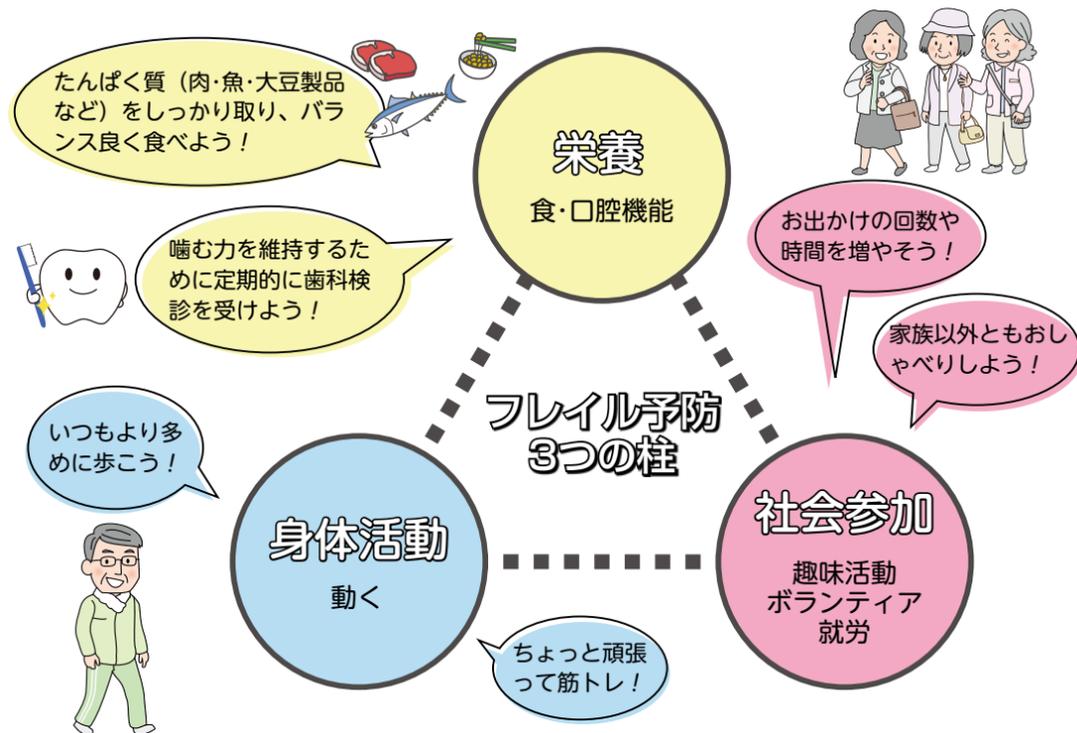
- ・健康と要介護の間の状態がフレイルです
- ・しっかり対策すれば、健康な状態に戻れます



フレイル・ドミノに注意!

フレイル予防には「3つの柱」をバランスよく行うことが重要ですが、社会参加をしなくなることが、フレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。社会とのつながり(社会参加)を失うことで、

生活範囲が狭まり、精神状態が落ち込むと同時に口腔機能や栄養状態も悪くなっていく「フレイル・ドミノ」にならないように、自分に合った社会とのつながりを見つけましょう。



社会とのつながりが失われると...



いろいろな社会とのつながり方

あいさつ

あいさつをすることで、地域の人たちとの交流のきっかけが生まれます。また、会話を楽しむと気分も晴れて、ストレス解消になります。手紙やメール、SNSなどを活用した交流も効果的です。

外出

散歩や買い物などで、定期的に外出する機会を作りましょう。共通の趣味を持った仲間を見つけると、行動範囲も広がり、外出するきっかけも増えます。

ボランティア

自治会活動や体操・食育など健康づくりに関するボランティア活動などに参加すると、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、体を動かす良い機会にもなります。

自分に合った社会とのつながり方を見つけよう

ボランティアや仕事などを通して社会とつながりたいけれど、どうやって始めたらいいのかわからない。

そんなあなたにオススメ!
生涯現役応援センター
高齢者の生きがい向上のための相談窓口です。詳しくは、[千葉市 生涯現役](#)
固同センター ☎256-4510 FAX256-4507

お喋り、趣味を楽しめる場所や、近所で集まって体操できる場所を探したいな。

そんなあなたにオススメ!
千葉市の生活支援サイト
家事援助や見守り支援、日用品・食材の宅配サービスなどの情報も載っています!
詳しくは、[千葉市 生活支援](#)

健康づくりに関するボランティアに参加したい!

そんなあなたにはこれらがオススメ!
食生活改善推進員養成講座
減塩の工夫など健康につながる食生活について学び、食を通して地域の健康づくりを進めるボランティアを養成します。
ヘルスサポーター養成教室
運動の正しい知識を得て、地域で運動を継続するためのヘルスサポーターを養成します。
固保健福祉センター健康課
中央 ☎221-2582 花見川 ☎275-6296
稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714
緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221