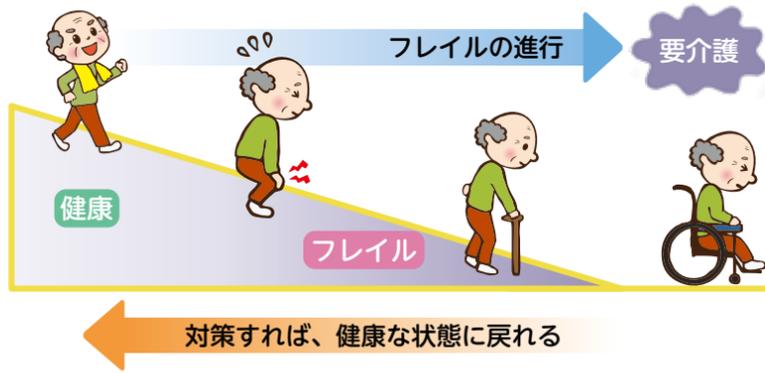




元気はっらっ / フレイル予防

健康長寿の秘訣は、「フレイル予防」にあります。フレイルを予防して、心も体も元気よく、充実した毎日を過ごしましょう。

健康推進課 ☎245-5223 FAX245-5659



フレイルとは

年齢を重ね、体や心の働きや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、要介護状態となる可能性があります。

フレイルになったとしても、適切に対策することで、健康な状態に戻ることができます。

フレイルの原因

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くちの機能や栄養状態も悪くなり、ドミノ倒しのようにながれが進行していきます。

フレイルチェックをしてみよう

- 3つ以上当てはまったら、フレイルの可能性あり！
- 1つでも当てはまったら、フレイル予備群です！

“健康”ではありません！

自覚が無いままフレイルに陥っている場合もあります。まずは、日々の生活習慣を見直してみましょう。

- たくあんなどのかみ応えのある食べ物が食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 青信号の間に横断歩道が渡れなくなった
- ペットボトルやビンなどのふたを開けられなくなった
- 週に1回も外出しないことが度々ある
- 家族や友人との交流がほとんどない

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は、「よくかんで栄養をとる」、「運動をする」、「人とつながる」の3つをバランスよく行うことが重要です。無理なく楽しみながら日常に取り入れて、いきいきとした生活を送りましょう。

よくかんで栄養をとる



バランスの取れた食事を意識し、しっかり栄養を取りましょう。また、くちの衰えを防ぐため、かみ応えのある食品をよくかんで食べたり、定期的に歯科検診を受けましょう。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、朝・昼・晩しっかり食べる
- 10の食品群（肉類、大豆製品、卵、緑黄色野菜、牛乳・乳製品、イモ類、油脂類、果物、魚介類、海藻類）をバランスよく食べる



口腔機能健診

協力歯科医療機関でくちの機能（食べる・飲み込む・話す）をチェックし、予防に関する相談や指導を無料で受けられます。



詳しくは、[千葉市 口腔機能](#)

栄養相談

食事内容や食事のとり方の工夫、生活習慣病予防の食事について、管理栄養士が個別に相談を受けます。

詳しくは、[千葉市 高齢者 栄養相談](#)

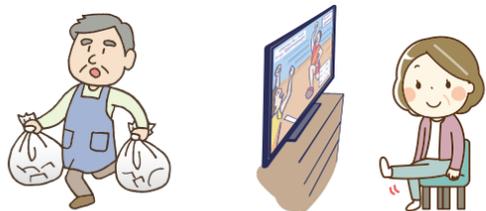
運動をする



加齢による活動量や筋力の低下が、フレイルの原因の1つとなっています。

リスクを減らすため、まずは、無理のない範囲で、日々の生活に軽い運動を取り入れましょう。

- ごみ出しついでに少し歩く
- テレビを見ながらストレッチをする
- 掃除や洗濯のついでに屈伸運動をする



シニアリーダー体操教室

転倒や認知機能低下を防ぐために重要な運動要素を組み合わせた、誰でも参加できる体操です。ボランティアのシニアリーダーが、各区の公民館などで実施します。

☎シニアリーダー事務局 ☎300-3356

フィットネスクラブをお得に利用できます

フィットネスクラブを初めて利用する際に、4,000円で最大8回まで利用することができます。フィットネスクラブのさまざまなプログラムに参加できます。

詳しくは、[19面](#)をご覧ください。

人とつながる



自分に合った方法で社会に参加し続けましょう。自治会やボランティアなどに参加すると、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、身体を動かす良い機会にもなります。

- 散歩や買い物などを習慣化して人と接する機会を作る
- 趣味の集まりや、興味のある活動に参加する
- 家族や友人、地域の人との会話や、電話、メール、SNSを活用する



千葉市の生活支援サイト

高齢者の在宅生活を支えるための通いの場や交流の場（体操、音楽、手芸、趣味活動など）の情報を掲載しています。

詳しくは、[千葉市 生活支援](#)

生涯現役応援センター

就労やボランティア活動、資格取得などの相談を受け、相談者の希望に沿った提案をします。

詳しくは、[千葉市 生涯現役](#)

