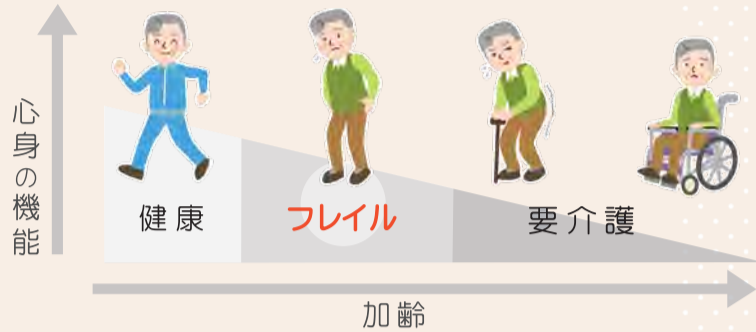


今日からたのしく / フレイル予防

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2024



「フレイル」とは？

フレイルは介護が必要な状態の一手手前の段階を指し、過ぎ方次第で「健康」にも「要介護状態」にもなる状態です。「今までできていたことができなくなった」、「疲れやすくなった」「人と会うことがおっくうに感じる」などもフレイルの前兆とされています。

元気なうちからフレイル予防に取り組むことで、健康な状態を長く維持することにつながります。

また、すでにフレイル状態にある方も、日常生活を見直すことで、フレイルの進行を遅らせることや、健康な状態に戻すことができます。

「フレイル予防」3つのポイント

意識的に食べるのが大切

フレイルが心配される高齢者は、低体重(やせ)にならないよう注意が必要です。年齢とともに食が細くなりがちですが、元気な身体を維持していくために次のポイントを意識して食べることを心がけましょう。



- ① 1日3食、3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえて食べましょう
- ② たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)をしっかり摂りましょう
- ③ いろいろな種類の食品を食べましょう

食・口腔機能

3つのポイントは互いに影響しています
無理なく日常生活に取り入れましょう

運動

社会参加

人や社会とのつながりを維持

人や社会とのつながりを失った状態が続くと、生活上の刺激が少なくなり、認知機能の低下を招くことがあります。新型コロナウイルス感染症の流行により人と会うことが難しい時期ではありますが、家族や友人と電話をする、適切な距離を保って会話をするなど、ご自身に合った方法で人や社会とのつながりを持てる方法を見つけましょう。



運動でいつまでも元気に

年齢を重ねるごとに、筋肉量は減少し、活動性の低下、食欲・食事摂取量の低下からさらに筋肉量が減少します。この悪循環を断ち切るためには、運動が必要です。

フレイル予防のための運動は、ランニングやジムでのトレーニングのような本格的な運動でなくてかまいません。

ウォーキングなどの有酸素運動やスクワット、家事で体を動かすなど、気軽にできることから取り組んでみましょう。



高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業

芦屋市では、地域の通いの場を中心に、医療専門職による講話や健康相談など、介護予防・フレイル予防を目的とした次の事業を実施しています。

〈フレイル予防事業の紹介〉

- | | |
|---|---|
| <p>■ 対象 以下の全てに該当するグループ</p> <p>① 5～20人程度のグループ</p> <p>② 参加者の半数以上が65歳以上の市民</p> <p>③ 市内に会場等の確保ができる</p> | <p>■ 内容 以下のいずれかのコースを選びお申し込みください</p> <p>① 口腔・栄養コース(全2回・各60分)</p> <p>② 身体活動コース(全2回・各60分)</p> |
| <p>■ 実施期間 令和5年1月31日まで</p> | <p>■ 問い合わせ・申し込み 高齢介護課</p> |

その他にも、後期高齢者医療健康診査を受診された方を対象に、生活習慣病等の重症化予防を目的とした訪問指導や個別面接などの保健事業を実施しています。

介護予防センターからのお知らせ

高齢者が介護予防に取り組むきっかけづくりや、住民主体の通いの場等の活動の推進を目的とする介護予防の拠点施設です。口腔機能の向上、栄養改善等に関する介護予防講座も実施していますので、健康づくりのためにご利用ください。(予約が必要です)

問い合わせ 介護予防センター ☎31-0628