

健康長寿を目指して

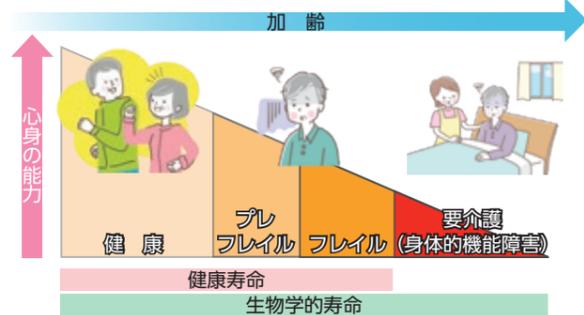
# フレイル予防はお早めに！

■ 問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎67-5182

フレイルってなに？

フレイルとは、加齢とともに体力や気力が落ちて食欲や外出の意欲などが低下している状態のことで「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。

フレイルは小さな変化から始まり、そのままですると進行する可能性があります。早めに気付いて予防に取り組むことで、もとの元気な状態に戻ることができます。



←詳しくは「公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット」のホームページへ

①～⑦に該当した人は右ページからできることをチェックしてみよう！

POINT 01

まずは基本チェックリストで確認してみよう！

回答欄の当てはまるほうに「○」をして合計の点数で判断します。

No	質問項目	回答		計
		はい	いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1	点 →
2	日用品の買い物をしていますか	0	1	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1	
4	友人の家を訪ねていますか	0	1	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	1	点 →
8	15分くらい続けて歩いていますか	0	1	
9	この1年間に転んだことがありますか	1	0	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0	
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	点 →
12	BMIが18.5未満ですか (注) BMI = 体重○kg ÷ 身長○m ÷ 身長○m	1	0	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1	0	点 →
15	口の渇きが気になりますか	1	0	
16	週に1回以上は外出していますか	0	1	点 →
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0	
18	周りの人に「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	0	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1	点 →
20	今日が何月何日か分からないときがありますか	1	0	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0	点 →
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	0	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0	

①日常生活に必要な機能全般  
No 1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配

②運動の機能  
3点以上で運動機能低下の心配

③栄養状態  
2点以上で栄養不足の心配

④口腔機能の低下  
2点以上で口腔機能低下の心配

⑤閉じこもり  
No16に該当で閉じこもりの心配

⑥認知機能  
1点以上で認知機能低下の心配

⑦うつ  
2点以上でうつ傾向の心配

POINT 02

取り組みできそうなフレイル予防をチェックしてみましょう

②運動機能の低下あり

- 自らできること
  - ラジオ体操  ウォーキング
  - グラウンドゴルフ  ジム
- 町の事業
  - 筋力トレーニング教室
  - デイトレーニング
  - 元気アップ塾

③栄養不足の心配あり

- 自らできること
  - 1日3食バランスよく食べる
  - 毎食タンパク質をとる
  - 惣菜や外食を上手に取り入れる (塩分に注意！)
- 町の事業
  - 健康相談、元気アップ塾、男性料理教室

④口腔機能の低下あり

- 自らできること
  - 定期的な歯科受診
  - 毎日のお手入れ
  - お口の体操
- 町の事業
  - 健康相談、元気アップ塾

①生活機能全般の低下あり ⑤閉じこもりがち  
⑥認知機能の低下あり ⑦うつ傾向が心配

- 自らできること
  - 1日1回は外に出る  規則正しい生活を送る
  - 仲間と過ごす時間を作る (週に1回以上)
- 地域活動の参加
  - 老人クラブ  おたっしゃ会  居場所事業
- 町の事業
  - にこにこサロン、ミニデイサービス、元気アップ塾

POINT 03

町の取り組みを活用しよう！

7月スタート！

**元気アップ塾 「コグニサイズ」**

週に1回、3～6カ月間、認知機能の改善効果がある脳トレと運動を組み合わせたプログラムを実施します。

**対象者**  
▶基本チェックリストで認知機能低下があり、事業の参加が望ましいと認めた65歳以上の人

**場所** いきいきホール (にこにこ甘案内)

**費用** 1回 350～1,050円 送迎サービス付き(無料)

**「デイトレーニング」 始めます**

週に1～2回、短時間(90分)で、低下した機能に合わせた運動プログラム(集団、個別)を実施します。

**対象者**  
▶基本チェックリストで運動機能低下があり、事業の参加が望ましいと認めた65歳以上の人  
▶要支援1・2の認定がある人

**場所** 町デイサービスセンター (にこにこ甘案内)

**費用** 1回 250～750円 送迎サービス(有料)あり

俳句仲間と旅行に行くため筋トレ教室やおたっしゃ会に参加したり、毎日の散歩中に俳句を考え頭と体を鍛えています。



掛川君子さん(小幡)

現状維持のために筋トレ教室や水泳を長年続け、バランスの良い食事とストレスをためないよう心掛けています。



松本力雄さん(金井)