

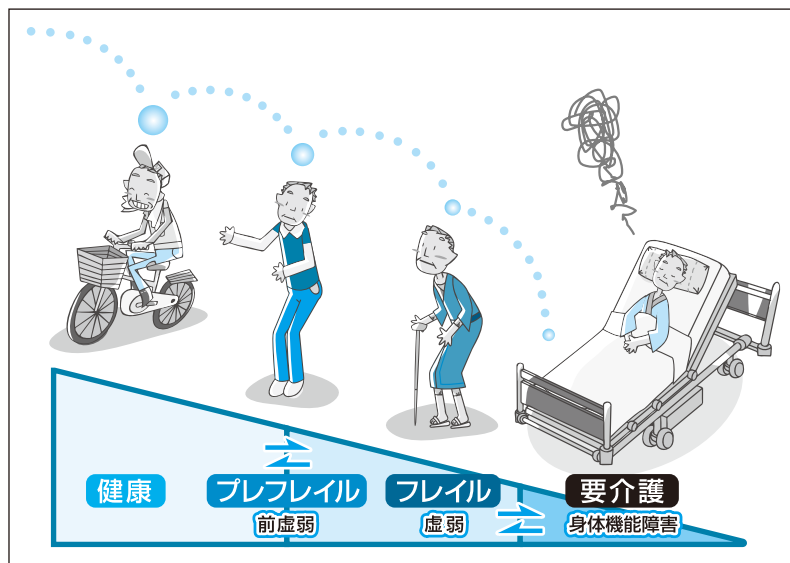
# これから取り組むフレイル予防！

## フレイルとは

年齢を重ね、筋力、活動性、認知機能、社会とのつながりなどのさまざまな機能が低下したことにより、**健康障害を起こしやすい虚弱状態のことを「フレイル」といいます**。多くの場合、このフレイルの状態を経て要介護状態に移行すると考えられています。

これからも住み慣れた環境で生活し健康寿命を延ばすため、フレイルに関するポイントを押さえて、予防・改善に取り組んでみましょう。

## フレイルは「健康」と「要介護状態」の真ん中の状態です



## 始めようフレイル対策！

※フレイル予防ハンドブックを参照・抜粋  
監修：飯島勝天（東京大学高齢社会総合研究機構）

フレイル予防は、「**十分な栄養摂取**」「**適度な運動で体力づくり**」「**積極的な社会参加**」の、これら3つの活動を日常生活に取り入れることが重要です。そして、これらの活動は三位一体であり、一つだけを行うのではなく、バランスよく行うことが効果的とされています。

### ①十分な栄養摂取

- ・1日3食、バランスの取れた栄養を取るようにしましょう
- ・いつまでもおいしく食事をするため、口腔ケアを忘れずに行いましょう

### ②適度な運動で体力づくり

- ・生活の中にウォーキングや筋力トレーニングを取り入れてみましょう
- ・今より10分多く、体を動かしてみましょう

### ③積極的な社会参加

- ・自分に合ったサロン参加や友人との食事などの社会参加を見つけてみましょう
- ・町や地域の活動に積極的に参加してみましょう



問合せ

健康課 ☎(81)5546



## やってみよう！ 「イレブンチェック」

フレイルの兆候があるかどうか  
11の質問に答えてみましょう

|                                         |     |     |
|-----------------------------------------|-----|-----|
| 1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか    | はい  | いいえ |
| 2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか  | はい  | いいえ |
| 3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか     | はい  | いいえ |
| 4. お茶や汁物でむせることはありますか                    | いいえ | はい  |
| 5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか    | はい  | いいえ |
| 6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | はい  | いいえ |
| 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか          | はい  | いいえ |
| 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                  | いいえ | はい  |
| 9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか                | はい  | いいえ |
| 10. 自分が活気に溢れていると思いますか                   | はい  | いいえ |
| 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか                  | いいえ | はい  |

回答の右側に○が付いた時は要注意です。

あなたのフレイル度を確認！

「フレイルチェック」に参加しよう！

皆さんのフレイルの兆候を確認する方法として「フレイルチェック」という測定方法があります。11の質問でフレイル状態を確認する「イレブンチェック」をはじめ、計測器を使わずに簡易的に筋肉量を計測する「指輪つかテスト」や、普段なかなか測定することができない「握力測定」や「体組成測定」、「滑舌測定(パタカチェック)」などの計測を行い、より詳しくフレイル状態の確認を行うことができます。

緑色のTシャツを着た「なかいフレイルサポーター」が皆さんの測定のお手伝いをしてくれます。サポーターさんと一緒に、楽しくチェックをしてみましょう。



指輪つかテスト

「フレイルについてもっと知りたい」「元気なうちからフレイル予防に取り組みたい」という方に向けて、町では「フレイル予防教室」を開催しています。まずはご自身のフレイル度を確認してみましょう。

### フレイル予防教室

時 ①11月13日(木) ②11月18日(火) 場 ①井ノ口公民館 ②保健福祉センター

②11月18日(火) ②保健福祉センター

いずれも9時30分～11時30分(受付9時10分)

内 フレイルチェックの実施、フレイルの予防について

費 無料 定 20名(先着順)

物 室内履き、水分補給用の飲み物

申 11月11日(火)までに健康課に電話、または、

町ホームページのお問い合わせフォームからお申し込みください。



町ホームページ  
ID 2216

### 転倒骨折予防教室

令和7年度実施中のフレイル予防に役立つ介護予防講座  
あなたに合った方法で、フレイル予防に取り組みましょう。

時 毎月第2金曜日 10時～11時

場 保健福祉センター 2階機能訓練室

内 体操のほか、ストレッチや脳トレなどの運動メインの教室

申 不要

### 和太鼓フィットネス

時 ①12月11日(木) ②1月16日(金)

③2月5日(木) 9時30分～11時

場 境コミュニティセンター

内 和太鼓を使い、認知症予防に効果的な

デュアルタスク(2つの課題を同時に

行う)のプログラムを行う教室

申 事前申込制です。詳しくは健康課または

町ホームページをご確認ください。



町ホームページ  
ID 1931

