

# 「転ばぬ先の杖」

## 今日から始めるフレイル予防！

フレイルとは？

これまで元気に生活できていたのに、年齢とともに活動能力（筋力や認知機能、社会とのつながり等）がじわじわと低下していくのが「フレイル」です。いろいろなことがおっくうになり、歳だからとそのままにしていると、日常生活に支障をきたし、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態（介護を必要とする状態）になると考えられています。

問 高齢福祉課 包括支援係

### ▶フレイルの仕組み

#### 加齢による変化

- ・食欲の低下・筋力の低下・活動量の低下・認知機能の低下
- ・いろいろな病気・噛む力の低下

#### いろいろな症状が出始める

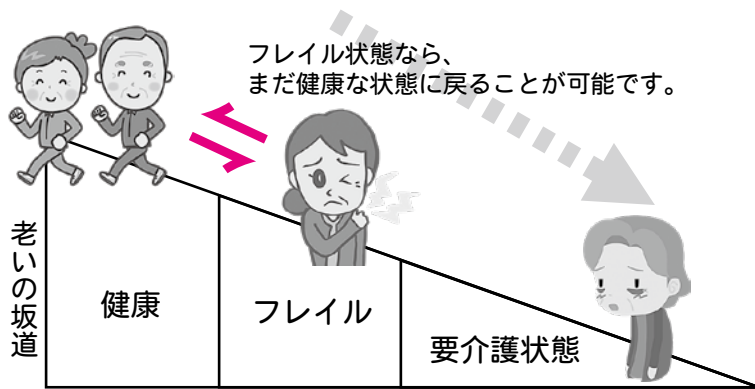
- ・低栄養・転倒・排尿障害・認知機能の低下の前段階など
- ・飲み込みにくさ

#### フレイル

- ・身体的フレイル（転倒しやすい）
- ・精神的フレイル（意欲や気力の低下）
- ・社会的フレイル（閉じこもり等）
- ・オーラルフレイル（お口の機能低下）

### ▶どうすればいいの？

要介護状態にならないために、十分な栄養と体力維持・筋力向上のための運動、人とのつながりを維持することで予防することが大切です。広報こもろや隣組回覧でお知らせする介護予防教室などへお出かけください。



### ▶あなたは大丈夫？（3つ該当でフレイルの可能性がります）

- ① 1年間で体重が3キロ以上減っている。
- ② 以前より疲れやすくなった。
- ③ 握力が低下している。（例：ペットボトルのフタが開けにくい。）
- ④ 歩く速度が遅くなった。
- ⑤ 外出する機会が減った。

### ▶歯科健診のお知らせ

長野県後期高齢者医療広域連合では、歯科健診を実施しています。平成29年4月1日から平成30年3月31日に満75歳になられた人へ無料になる受診券を6月下旬に送付します。届いた人は、ぜひ歯科健診を受けましょう！

### フレイル予防/ 健口栄養 相談室

転ばぬ先の  
フレイルチェック

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステムと、簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知ってフレイル予防を始めましょう！

- ▶日時 7/18(水) 10:00～11:30
- ▶場所 市民交流センター 会議室3
- ▶対象 市内在住の概ね65歳以上の人

※参加費無料 申込不要