

# ☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人とのつながり、社会参加をしながら毎日を送るためには、「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。

## “フレイル”って何？

高齢になって、体や心のはたらき、社会的なつながりが低下した状態をフレイル（虚弱）と言います。健康と病気の間段的な段階で、この段階を経て要介護の状態になるとされています。フレイルは早めに気づいて、食事や運動に気をつけ、人との交流を保つことなどで、健康な状態に戻ることができるといわれています。

## <フレイルを予防するための5つのポイント>

### 栄養



食事は、活力の源です。タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）をとり、バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、脱水にならないよう水分も意識してとりましょう。

### 口腔



お口を健康に保ちましょう。お口のケアもしっかりと。  
○毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。  
○会話や、歌を歌う、早口言葉を言うなど、お口の周りの筋肉を保ちましょう。  
○年に1回は、歯科健診を受け、入れ歯などのお口の状態を確認しましょう。

### 運動



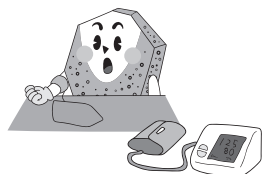
動かない時間を減らしましょう。  
○天気の良い日は、散歩をしましょう。  
○家の中でできる運動（テレビ体操、足踏み、階段昇降など）を行いましょう。  
○家事などで体を動かしましょう。

### 社会参加



人との交流を！～心身の健康を保つために交流が大切です～  
○友人や家族と楽しく話しましょう。  
○趣味や、ボランティア活動で外出・交流しましょう。

### 健康チェック



健康状態を確認しましょう。  
○高血圧、糖尿病などの持病のある方は定期的に受診し、持病の悪化を防ぎましょう。  
○年に1回、健診を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。

- フレイルの確認方法 : 後期高齢者健診を受診し、質問票に回答する。
- お口のフレイルの確認方法 : 町内の歯科医院で、後期高齢者歯科健診を受診する。

後期高齢者健診、後期高齢者歯科健診を希望される方は、役場保健福祉課保健推進係（TEL：7-5291）へお申込みください。