

## “フレイル”とは

フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能などの心身の活力が低下した状態をいいます。

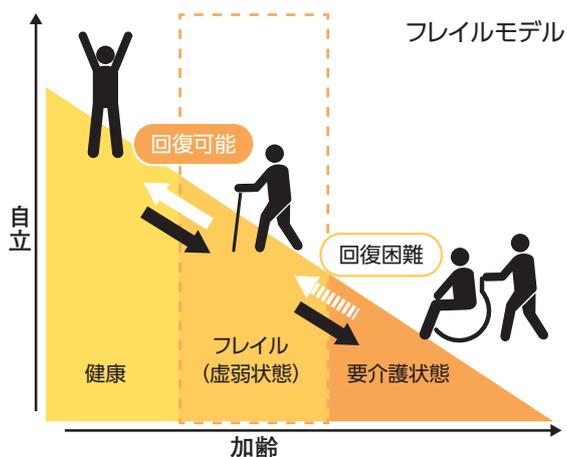
健康を維持するためには、日ごろから体を動かすことのほか、低栄養にも注意しなくてはなりません。低栄養になると筋力や体力、免疫力が低下し、病気になるリスクが高くなります。骨も弱まり、骨折しやすく、また、認知機能が低下するような症状が起こりやすくなります。

“フレイル”って何？  
4つの“助”って何？

# しっかり食べて 健康長生き

健康について、食生活や栄養の面から  
考えてみましょう。

お問い合わせ  
地域包括支援センター(☎53-8141)



住み慣れた地域や家庭で暮らしていくために、バランスが取れた食生活は不可欠です。

“フレイル”と呼ばれる健康状態や4つの“助”を理解し、普段の生活を見直しながら、健康に長生きしましょう。



市は官民一体となって、皆さんが安心して暮らし続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を提供する「地域包括ケアシステム」で高齢者の食生活を支援しています。

図のとおり、フレイルは、自身の頑張りや、周りの協力・支援で回復することができます。しかし、一度要介護状態になると、もとのように健康になることは容易ではありません。フレイルの状態を維持、さらには改善することで、健康寿命を延ばすことにつながります。

毎日取る食事だからこそ、もう一度見直し、体を動かすことと同じように意識して、適正な食事を心掛けましょう。

まずはチェック!!  
自分がどんな状態か知ろう



### フレイル

- 1 体重減少 意図せず年間4.5kgまたは5%以上
  - 2 疲れやすい 何をするにも週3日以上面倒に感じる
  - 3 歩行速度の低下
  - 4 握力の低下
  - 5 身体活動量の低下
- 3項目以上該当→フレイル  
1または2項目該当→フレイル予備軍

### BMI

BMI(体格指数)は  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

【参考】目標とするBMIの範囲

年齢	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18-49歳	18.5-24.9
50-69歳	20.0-24.9
70歳以上	21.5-24.9

高齢期でBMIが20以下の人は低栄養の注意が必要です

ひとりひとりが努力しよう

「自助」とは、単に家事などを自分でするだけでなく、自らの健康に対して適切な知識や情報を得て、具体的に行動することや、健康・介護予防に対して自らが責任を持って管理するという意味が含まれています。



まずは、フレイルやBMIチェック、健康・検診などを受け、自身の状態を理解するとともに、食事や運動などの健康に関する正しい知識に基づいて、積極的に実施することが健康寿命の延伸につながります。

近隣・友人・仲間助け合おう

「互助」とは、人と人との助け合いをいい、住民の意思で集まって地域の環境の中で築かれるものです。ご近所さんの困りごとへのちよつとした手助けや、町内会などでの会食、民間による宅配サービスや買い物送迎バスなども含まれます。



「互助」は、「自助」による外に向けた積極的な活動や気付きなどから広がっていきます。

フレイルの状態を維持・改善するためには「自助・互助」が重要といえます。

制度を利用して自身を支えよう

「自助」を支え、「互助」の負担を減らすための制度を「共助」といいます。代表的なもののが介護保険制度で、「自助・互助」では対応しきれない部分を担うため、設立されました。



介護保険では「要介護認定」の審査で必要と判定されれば、その介護状態に応じたさまざまなサービスを利用することが出来ます。住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、バランスよく利用することが大切です。

行政サービスを活用しよう

「自助・互助・共助」では補えないことに、行政や公的機関などの各種サービスを活用することを「公助」といいます。



自分や地域で解決できないことは、市役所などの公的機関に相談しましょう。



積極的に参加しよう!活用しよう!

詳しい内容は地域包括支援センター(☎53・8141)まで

楽笑会

理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士などが、毎回異なるテーマで健康づくりに関する教室を行います。

と き:毎週水曜日、10時~11時30分  
(平成31年2月6日まで)

ところ:諏訪公民館

持ってくるもの:タオル、飲み物

【11月の内容】

- 7日 骨粗しょう症予防のための食事
- 14日 座ってできるストレッチ・筋力トレーニング
- 21日 噛む力はどれくらい?
- 28日 運動教室:ロコモティブシンドロームって?



介護予防教室「出前講座」

テーマ:栄養と食事

内 容:低栄養・脱水(熱中症)・骨粗しょう症予防、体調の悪い時の食事のポイント、調理実習など

対 象:おおむね10人以上のグループ

※介護予防に関する他のテーマもあります



地域ふれあい館

地域の人と交流しながら健康づくりができる通いの場

名 称	と ころ
三浦地区ふれあい館	三浦かんさく会館
旭ヶ丘ふれあい館	木場公民館
桜が原中学校区ふれあい館	桜馬場第1公民館、 協和町公民館、 富の原児童体育館
萱瀬地区地域ふれあい館	萱瀬住民センター、宮代公民館
竹松地区地域ふれあい館	竹松本町第1公民館
サロンおおむら桜	中心市街地複合ビル



内 容:健康講話・体操、レクリエーション、茶話会など

各ふれあい館・場所ごとに、開催日や時間が異なります。お気軽にお尋ねください。

食のコーディネート事業

65歳以上の人で、身体、生活環境などの理由で、食事の確保が困難な人および栄養改善が必要な人に対し、食に関するサービスの情報提供や相談を受け付けています。

民間事業者による食に関するサービス

市内には、弁当や食材、日用品などの宅配サービスやスーパーへの無料送迎バスの運行を行っている事業者があります。

