高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

問長寿支援課（金屋庁舎） ☎ 22 - 4502　E - mail hokatsu-sien-c@town.aridagawa.lg.jp

サインに気付いて元気力アップ

～動きやすくなる春に備えて寒い時期から始める「フレイル」予防～

ご存じですか？「フレイル」

フレイルは日本語で「虚弱」と訳され、健康な状態と要介護状態との中間を指します。高齢の方は特にフレイルを発症しやすく、多くの場合でフレイルの時期を経て徐々に要介護状態に陥ると考えられています。つまり、介護が必要になる前段階ともいえますが、適切な治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることができる時期でもあります。

フレイルチェック

- □ 半年で２kg 以上の体重減少
- □ 歩くのが遅くなった
- □ 疲れやすくなった
- □ 筋力（握力）が低下した
- □ 体を動かすことが減った

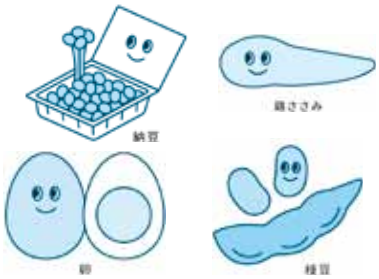
判定

1 ～ 2 個該当 ･･･▶ フレイル予備群
3 個以上該当 ･･･▶ フレイル

フレイル予防の三つの柱

栄養

タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）を取り、バランスよく食べましょう。



身体活動

体操や散歩、畑に行ったり、家事を行うことで体を動かし、筋力アップにつなげましょう。



社会参加

近所の人と出会ったら話をしたり、外出する頻度を増やしたりしてみましょう。



▶ **個人でできる運動**

アラ還世代からはじめるからだづくり

ウォーキングやラジオ体操は手軽な運動の代表格。肥満解消、ストレス発散など健康づくりにぴったりです。

▶ **グループでできる運動**

ラジオ体操・いきいき百歳体操

希望者が3人集まれば実施可能です。自主運営に向けて相談に乗ります。

フレイルチェックや健康づくりに関するご相談は地域包括支援センターまで



ラジオ体操の様子



いきいき百歳体操の様子