



ほうかつだより

回覧

元気なうちからフレイル予防！！

「フレイル」は、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階です。この時期に早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。



健康



フレイル



要介護

フレイルのサイン

- 動くのが億劫になる
- 外出する意欲がなくなるなど

いくつ当てはまりますか？

※1つでも当てはまったら、フレイル予備群！

半年で2kg以上の意図しない体重減少



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



フレイル予防5つのポイント



1. 筋力をアップ！！

筋力の維持・向上を図って転倒を防ぎましょう。適度な運動は体力・免疫力を高めます。

2. 食事のバランスをアップ！！

筋肉のもとになる栄養（たんぱく質）をしっかりとることが大切です。おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう。

3. お口のケアも欠かさず！！

食べる、話す、表情を豊かにするなど、生活の要となる口腔機能。日頃のお手入れが肝心です。

4. 脳力をアップ！！

脳を健やかに保ちましょう。「うつ病」や脳の老化である「認知症」を防ぎます。

5. つながり力をアップ！！

人との交流、助け合いが大切です。孤立・孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます。



セーフコミュニティ国際認証都市
久留米市

次回、11月号では、『権利擁護消費者被害予防の普及啓発』についてお伝えします。