

健康寿命をのばそう！フレイル予防

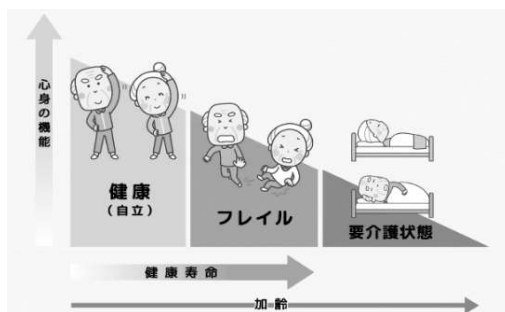
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出の機会が減り、自宅に閉じこもりがちになっていませんか？高齢者においては感染の危険性だけではなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。なかでも、動かないことで、フレイルが進みます。

フレイル予防には「栄養（食・口腔機能）」「運動（身体活動・運動など）」「社会参加（趣味・ボランティア・就労など）」の3つの柱があります。これらに注意し健康寿命をのばしていきましょう。

フレイルとは？

加齢により心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことです。放っておくと、どんどん心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。

しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。



あなたの健康状態をチェックし、ご自身の健康づくりに役立てましょう。

※下線網掛けの項目に該当する方は注意が必要です。

- | | | | |
|--|----------|---------|-------|
| 1 あなたの健康状態はいかがですか | ①よい | ②まあよい | ③ふつう |
| | ④あまりよくない | ⑤よくない | |
| 2 毎日の生活に満足していますか | ①満足 | ②やや満足 | ③やや不満 |
| | ④不満 | | |
| 3 1日3食きちんと食べていますか | ①はい | ②いいえ | |
| 4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | ①はい | ②いいえ | |
| 5 お茶や汁物等でむせることがありますか | ①はい | ②いいえ | |
| 6 6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか | ①はい | ②いいえ | |
| 7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | ①はい | ②いいえ | |
| 8 この1年間に転んだことがありますか | ①はい | ②いいえ | |
| 9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | ①はい | ②いいえ | |
| 10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか | ①はい | ②いいえ | |
| 11 今日が何月何日かわからない時がありますか | ①はい | ②いいえ | |
| 12 あなたはたばこを吸いますか | ①吸っている | ②吸っていない | ③やめた |
| 13 週に1回以上は外出していますか | ①はい | ②いいえ | |
| 14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか | ①はい | ②いいえ | |
| 15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか | ①はい | ②いいえ | |

高齢者の健康、福祉、介護などに関する心配ごとは、こちらにご相談ください。

泉崎村保健福祉総合センター内 ●地域包括支援センター TEL 54-1600

●保健福祉課 TEL 54-1333、54-1335