

自宅で実践できるフレイル予防について

フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出頻度の減少は、高齢者のフレイルを引き起こす一因となります。

県では、これまで、このフレイル予防の取組として、一般公開講座、医療専門職による相談会、テレビや新聞での普及啓発等に取り組んできました。

今回は、フレイルに関する正しい理解と自宅でできる予防方法を広く周知するDVD動画を作成し、市町村及び地域包括支援センターへ配布いたしました。

また、宮城県長寿社会政策課のホームページに動画やリーフレットを掲載しますので、御活用願います。

コロナ禍でも高齢者の皆様が自宅で気軽に実践できるフレイル予防を紹介する内容となっておりますので、報道機関の皆様におかれましては、周知にご協力いただきますようお願いいたします。

宮城県長寿社会政策課ホームページ「フレイル予防に取り組みましょう」

URL: <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/chouju/fureiryobou.html>

