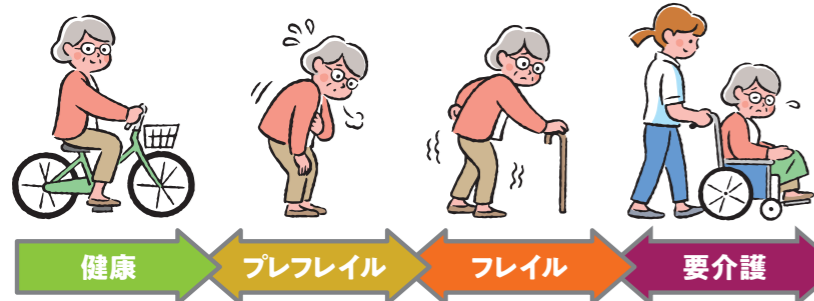


フレイルとは、



年を取って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることも可能です。

「フレイル・ドミノ」に気をつけよう!

たとえば定年退職や家族との死別などがきっかけで行動範囲が変化し、社会とのつながりが薄くなってしまい、こころが落ち込み、食事もおろそかになり身体の不調につながる…。こんなドミノ倒しのようによろこばい現象を「フレイル・ドミノ」といいます。社会とのつながりが無くなることはフレイルの最初のドミノと覚えておこう!



フレイル博士



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう! またお口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう!

栄養

社会参加

外出・交流・活動

趣味やボランティアなどで外出することなど、社会とのつながりがあることがフレイル予防にも効果的です!

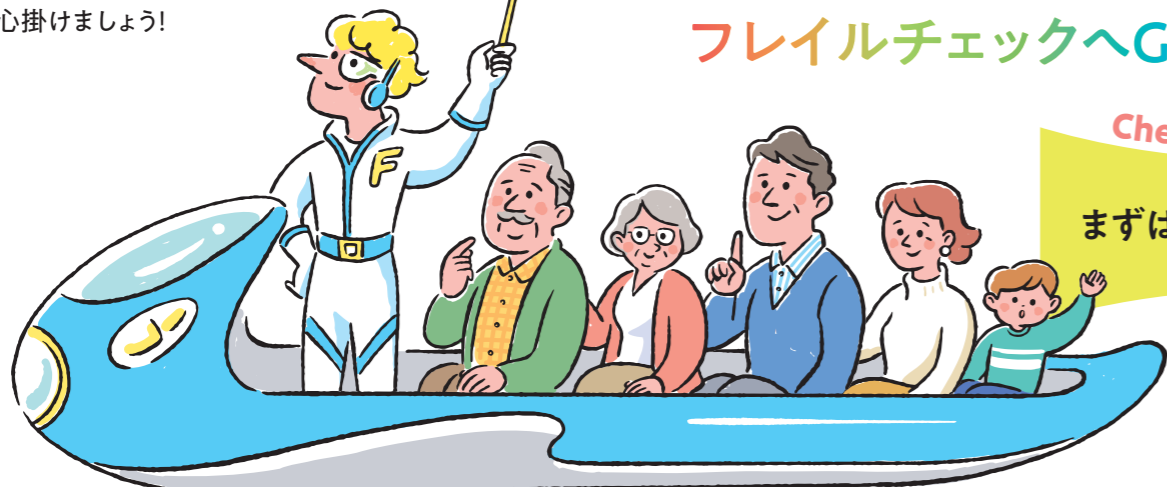
身体活動

歩行力・筋力UP

体を動かすことは筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かすよう心掛けましょう!

フレイル予防

未来を変えられる
フレイルチェックへGO!



Check!

まずは、診断

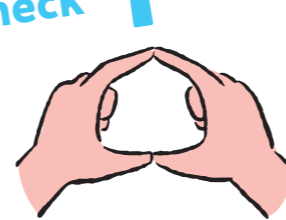
今すぐ
やってみよう!



40歳以上なら 「フレイルチェック世代」です!

YES? or NO?

Check 1



両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作ってみましょう。ふくらはぎの一番大きい部分の太さ(周囲径)と輪っかの大きさを比較して、輪っかのほうが大きい。

YES → A へ

NO → クリア!

出典: 東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢・田中友規 (GGI 2017)

Check 2



イスから片足で立ち上がることができない。

YES → A へ

NO → クリア!

Check 3



主食、主菜、副菜が揃った食事を1日1度も食べない。

YES

NO

B へ

クリア!

Check 4



お茶や汁物でむせることがある。

YES

NO

C へ

クリア!

Check 5



1週間に1度も外出しない。

YES

NO

D へ

クリア!

もっと自分のことを
知ってみよう!

25問の質問に答える
「介護予防のための生活機能チェック」で
自分の今の状態が細かくチェックできます!

(リンク先: 公益財団法人長寿科学振興財団)



気になる対策は
こちら