

早め早めのフレイル予防

～そろそろ考えてみませんか？～

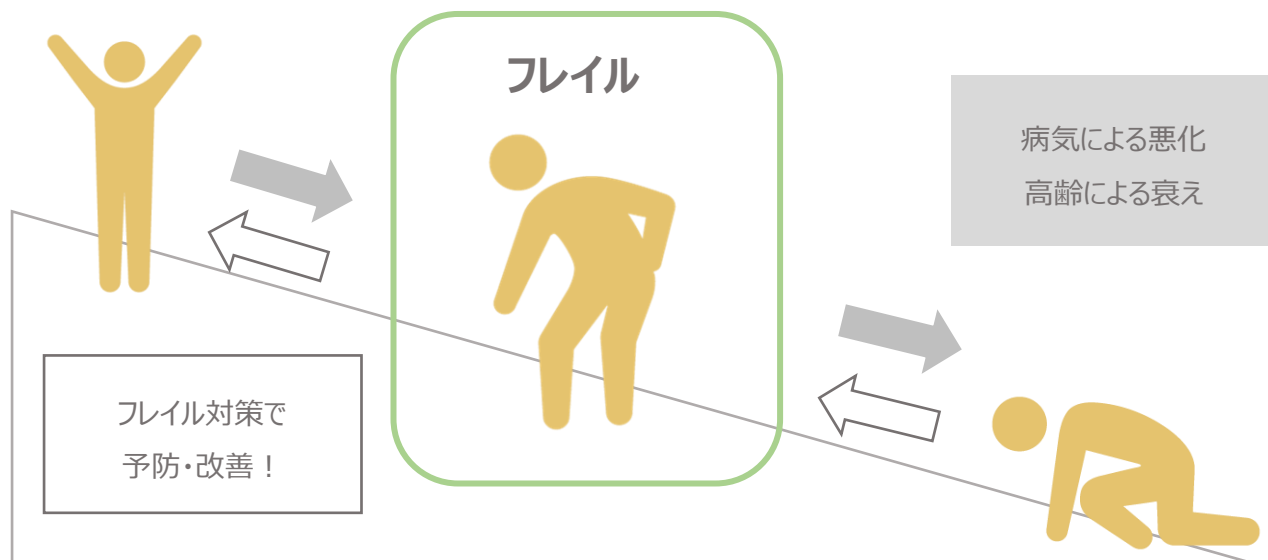
こんなことはないですか？

- 歩く速度が遅くなった
- 外出の回数が去年と比べて減った
- 体を動かすことが減った
- 半年で2～3 kg以上体重が減った
- 筋力(握力)が低下した
- わけもなく疲れやすくなった
- お茶や汁物でむせやすくなった
- 固いものが食べにくくなった

思い当たることがあれば、「フレイル」かもしれません・・・

フレイルとは？

年齢を重ねることにより、心や体の機能や社会とのつながりが弱くなってきた状態です。



フレイル予防の 3 本柱

うごく

無理をせず、できる範囲で
「運動」する

ウォーキングや体操などの運動、また家事など日々の生活の中で、こまめに動きましょう。自分のペースでよいので、まずは今よりも体を動かすことを意識しましょう。



たべる

口の健康を保ち
しっかり「栄養」をとる

口腔ケアで口の中を清潔にし、口腔体操などで「噛む力」「飲み込む力」を維持することが大切です。また、定期的に歯科受診をしましょう。食事を抜かず、バランスよく食べましょう。



つながる

自分なりの楽しみをもち
「こころ」を豊かにする

地域活動への参加はもちろん、買い物や散歩、挨拶も社会参加や交流になります。また、趣味や楽しみを持つことも心身により影響をあたえるといわれています。いつまでも続けられる趣味や楽しみ、交流を持ちましょう。



「フレイル予防の 3 本柱」を、バランスよく生活の中に取り入れましょう。また、定期的な健診や受診をして、体調管理や病気の予防を心がけましょう。

さあ！フレイル予防に取り組もう

「フレイル予防の3本柱」をふまえて、どんなことから取り組みそうですか。
これまでの生活を振り返り、無理なく続けられそうなことを書いてみましょう。

うごく

たべる

つながる



これまでの「私」から、これからの「私」へ

これから先、あなたはどのような暮らしを送ってみたいですか。
大切にしていること、興味のあることはありますか。
何か始めてみたいことはありますか。



これからの「私」のイメージ

出雲市は、「高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活が継続できること」を目標とします。
高齢者だけでなく市民一人ひとりが自身や家族の高齢期の過ごし方について、できるだけ早い時期から
関心を持つことも重要です。 「第9期 出雲市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」より



出雲市社会福祉協議会 高齢者あんしん支援センター

出雲：25-0707 平田：63-8200 佐田：84-0019
多伎：86-7122 湖陵：43-7611 大社：53-3232
斐川：73-9125