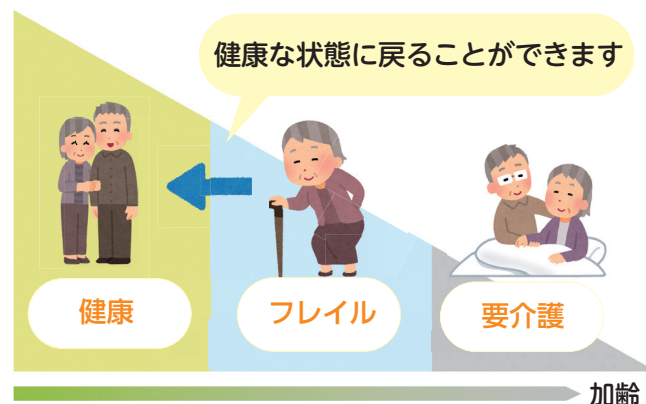


フレイルは予防・改善ができる！

加齢で心身が弱っていくのは避けられないことですが、高齢でも元気な人がいることも事実です。フレイル状態になっても改善に取り組めば健康な状態に戻ることができます。フレイルと上手く付き合い、健康に過ごせる時間を延ばすことで、いつまでも自分らしい暮らしを続けましょう。



社会参加

運動

つながる・動くフレイル予防

友人や地域の仲間と会話をしたり、一緒に活動に参加することは、生きがいや生活リズムをつくるきっかけになります。また、外出や交流の機会が増えることで、自然と体を動かすことにもつながり、心身の健康維持に役立ちます。



一緒に運動しよう！

みっきい☆いきいき体操

市内の127教室、約1,900名の方が健康維持のため「みっきい☆いきいき体操」に取り組んでいます。フレイル予防には、体操で体を動かすことによって「体の元気」を守り、社会参加によって「心と脳の元気」を保つことが大切です。ぜひ、「みっきい☆いきいき体操」で仲間を作り、楽しみながらできる健康づくりをはじめてみませんか。



▲詳しくはこちら



▲「いきいき体操えびす」（三木地区）の皆さん

参加者にインタビュー

1年6カ月前から「木曜いきいき体操」に通い始めました。自宅でも毎日1時間30分ほど体操をしているのですが、ここでは、仲間と話ができて、とても楽しい時間を過ごしています。

体操をしているおかげで、今でも自分の足で歩き、日常生活の身の回りのことも自分で行っています。いつまでも自分のことは何でもできるように、これからも体操を続けます。



本市は兵庫県の平均よりも高齢化率が高いことを踏まえ、高齢者の健康維持に向けた取り組みに力を入れています。

そこで今回は、皆さんが住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく元気に安心して暮らすためにどうすればよいのか、フレイル予防の方法について紹介します。

フレイルとは

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルといいます。体力や気力、口腔機能が少しずつ低下し、放っておくと介護が必要になるリスクが高まります。多くの人は、このフレイル状態を経て要介護状態に陥りますが、早めに気づき、生活習慣の改善や適切な治療によって、再び健康な状態に戻ることができるのも大きな特徴です。

働く世代にも「じぶんごと」

フレイルは40代・50代からの生活習慣が大きく影響しています。早くからフレイル状態が否かを知り、定期的な運動や食生活の改善など、生活習慣を見直すことが将来の安心につながります。

フレイル予防の3つの柱

フレイルを予防するポイントは、「社会参加」「運動」「栄養・口腔」をバランスよく実践することです。

社会参加

- ・1日1回以上は外出する
- ・友達や近所の人と話をする



栄養・口腔

- ・1日3回、よく噛んでバランスよく、特にたんぱく質をしっかりとる



運動

- ・週1回以上は運動する習慣をつける
- ・毎日の生活にプラス10分体を動かす



まずはやってみよう！フレイルチェック

- ☐ 直近の6カ月間で2キログラム以上体重が減った
- ☐ 1日の食事回数は1～2回のことが多い
- ☐ 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- ☐ 外出しない日が1週間以上続くことがある

1つでも当てはまる人は、元気なうちから予防しましょう！