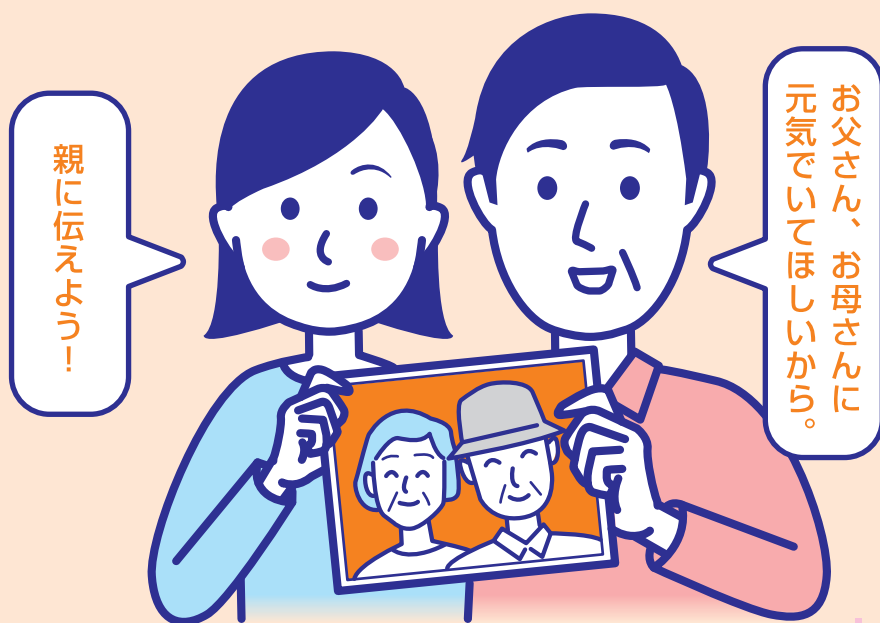


# 今から取り組む 親のフレイル予防

元気で過ごしてもらうために  
できることがあります



フレイル予防に  
エール!!

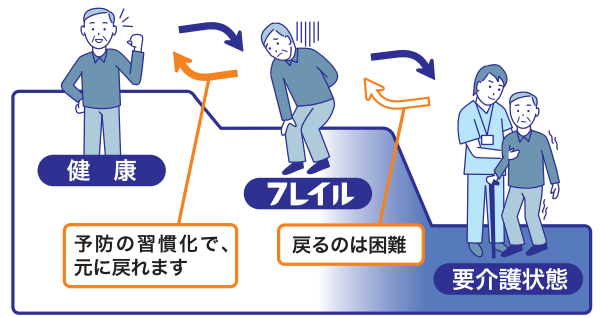


フレイル予防応援団

これからの親の人生のために。  
フレイル予防スタート!

# フレイルってなに？

フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。**早めに気づいて適切な対策を習慣化すれば、健康な状態に戻ることができます。**



フレイルのサインに  
気づこう!!

## 親子で試したい 9 のチェックリスト

**1** 「ばばばばば」「たたたたたた」「かかかかか」を1秒に6回を目安に、早口で言います。続けることで舌機能の回復に。

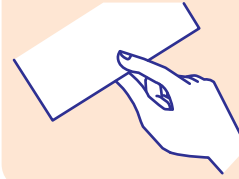


① 栄養+口腔へ

**2** 一緒に食事をして、硬いものがかみ切れなかったり、汁物でむせたりするのはオーラルフレイル(\*)のサイン。ゆっくり食べる習慣を。

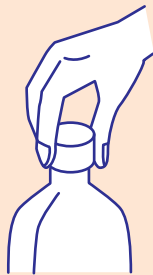
① 栄養+口腔へ

**3** 指でものを挟む力=ピンチ力を測定。親指と人差し指に紙を挟んでもらい、紙を引っ張る。すぐに紙が抜けると、筋力が弱まっているのかも。



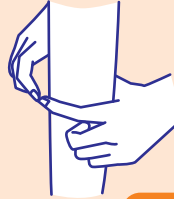
② 運動へ

**4** 握力はペットボトルのフタを開けられるかどうかでチェック。開けづらい場合は筋力の低下のサイン。ウォーキングなどの全身運動をぜひ!



② 運動へ

**5** 両手の親指と人さし指でつくった輪っかを利き足と反対の足のふくらはぎの一番太い部分にあてる「指輪っかテスト」。指とふくらはぎの間に隙間ができるのは、筋肉が減っている「サルコペニア」のサインかも。



① 栄養+口腔へ ② 運動へ

**6** 一緒に散歩に出かけ、「信号を渡り切れない」「歩く速度が遅い」などの変化を感じたら、筋力低下・歩行機能が落ちてきているサインかも。



② 運動へ

**7** 「今日は何曜日?」と具体的な曜日や日付を聞いて、「秋だよ」とか「そんなこと聞くな」など具体的に答えずごまかす「とりつくり行動」は要注意。

かかりつけ医に相談しましょう

**8** 予定を聞き、スケジュール確認していればセーフ。自分の予定を管理していない/予定がない場合、社会参加度が低い可能性も。



③ 社会参加へ

**9** 一緒に買い物に出かけ、どうやって行くか、買い物の順番をどうするかなど親自身に決めてもらう。上げ膳据え膳はフレイルを加速させることも。

③ 社会参加へ

(※)オーラルフレイルとは、口の機能(噛む、飲み込む、話すなど)の衰えのことを言います。

資料:東京大学高齢社会総合研究機構長 飯島勝矢教授「健康寿命を伸ばし高齢社会がより良く生きるための、親子で試したい「9つのチェックリスト」」

**1つでも当てはまる場合は要注意!**

### 【～知っていますか? 「健康寿命」～】

#### 健康寿命とは

介護を必要とせず自立した生活をおくれる期間のこと  
平均寿命 - 健康寿命 = 入院なども含め何らかの介護を必要とする期間



男性

平均寿命  
81.41歳

健康寿命  
72.68歳

(令和元年)



女性

平均寿命  
87.4歳

健康寿命  
75.3歳

(令和元年)

健康寿命から平均寿命までは介護期間!?

10年近くも!?



出典:令和3年 健康日本21(第二次)推進専門委員会資料

# フレイル予防の3つの柱<sup>プラス</sup>1

フレイル予防の基本は、

① 栄養+口腔機能、② 運動、③ 社会参加の3つの柱と、生活習慣病などの予防・重症化予防です。

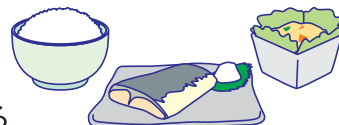


## 1 栄養 + 口腔機能

高齢期は、加齢や病気など様々な要因で、食欲や口腔機能が低下しやすく、低栄養になりやすい状態です。低栄養が続くと筋力量も低下し、フレイルの進行を早める可能性があります。日頃の食生活等を確認してみましょう。

### 食生活の対策ポイント

- ◎ BMI(体重÷身長÷身長)から栄養状態を確認する  
**65歳以上では、BMIが20以下は要注意**
- ◎ 主食、主菜、副菜を組み合わせ3食バランスよく食べる
- ◎ 下記の食品の中から毎日7種類以上を摂取することを意識する



※食事について医師の指示がある方は、指示を守りましょう。

### 口腔機能の対策ポイント

- ◎ 毎日歯磨きをする
- ◎ 年に1回歯科健診を受ける
- ◎ お口の体操に取り組む



## 2 運動

身体を動かさないと、筋肉量は減少し、つまづいたり、転倒しやすくなったりします。頻繁に身体を動かせば筋肉量は増加すると言われています。日々、身体を動かすことを勧めましょう。

### 対策ポイント

- ◎ 日常生活で、こまめに体を動かす(重要)
- ◎ 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチを意識して取り入れる(週3回以上を目安)

フアイトゥ!



筋トレ(例)



有酸素運動(例)

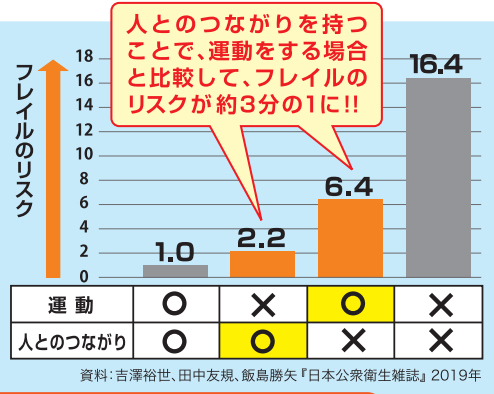


筋トレと有酸素運動を組み合わせるとより効果的!



# 3 社会参加

人との交流や社会とのつながりは、フレイル予防に効果的です。日頃の外出や交流の状況を確認してみましょう。



## 対策ポイント

- ◎ 自分に合った社会参加のカタチを見つける(誰かと一緒に体を動かす、趣味の活動、地域活動・ボランティア活動へ参加する、働く など)
- ◎ 人づきあいが苦手な場合は、1日1回の外出(散歩・買い物等)から始める

# +1 生活習慣病などの予防・重症化予防

生活習慣病などの病気を放置するとフレイルの進行につながります。日頃の受診状況を確認してみましょう。



## 対策ポイント

- ◎ 年1回健診を受け、早めに病気のサインに気づく
- ◎ 持病がある場合は、定期的に受診し、重症化を防ぐ
- ◎ 気になる症状があれば、受診する

## こんなことはありませんか？

聞き返しが多くなった、テレビの音が大きくなったといったことはありませんか？  
耳が聞こえづらくなっているかもしれません。フレイルの進行を防ぐためにも、早めに専門医に相談しましょう。



フレイル予防について、もっと知りたい方はコチラ

### 高齢者の相談窓口

**いきいきセンターふくおか (地域包括支援センター)**

福岡市が設置する高齢者のための相談窓口です。市内57センターありますので、お住まいの地域の担当にお気軽にご相談ください。

詳しくはこちら

### ゆる〜く備える親の介護講座

働く世代を対象に、「仕事と介護の両立」「親と自分自身の介護予防」をテーマに講座を実施しています。動画もあります。

問い合わせ先 福岡市福祉局 地域包括ケア推進課  
TEL.092-711-4373

詳しくはこちら

### 働く人の介護サポートセンター

働く人が介護に直面した場合でも、離職せずに介護と両立して仕事を続けられるよう、情報提供やアドバイスを行っています。

問い合わせ先 TEL.092-982-5407  
※月曜日・木曜日の12時~20時、日曜日の10時~18時

詳しくはこちら

人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報やイベントのお知らせをLINEで配信中！「友だち追加」はこちら

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択

このリーフレットについて、ご意見をお寄せください。

回答はこちら