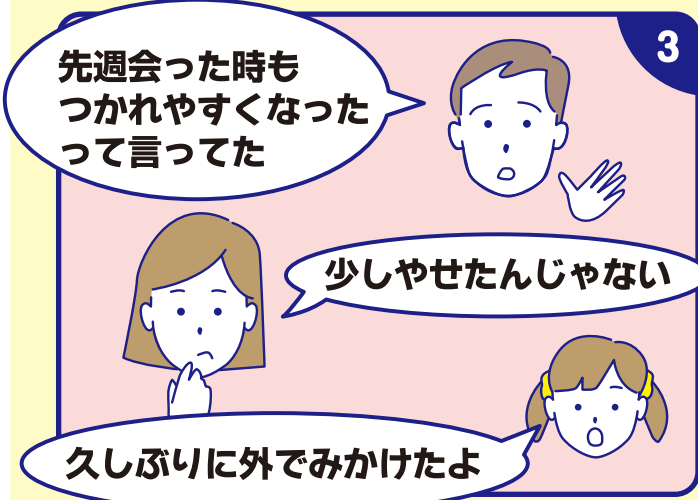
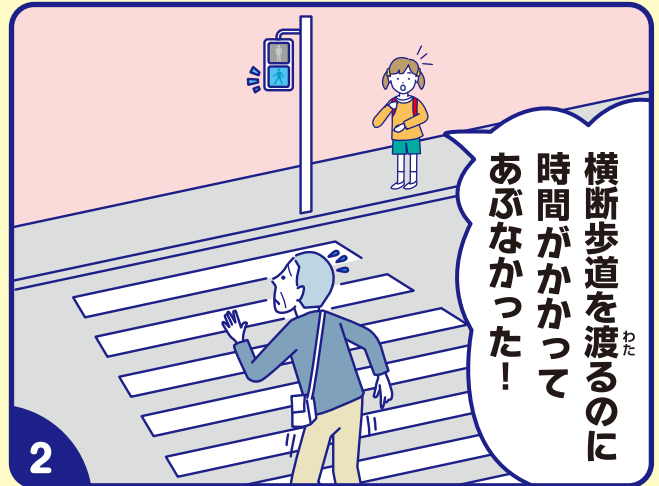
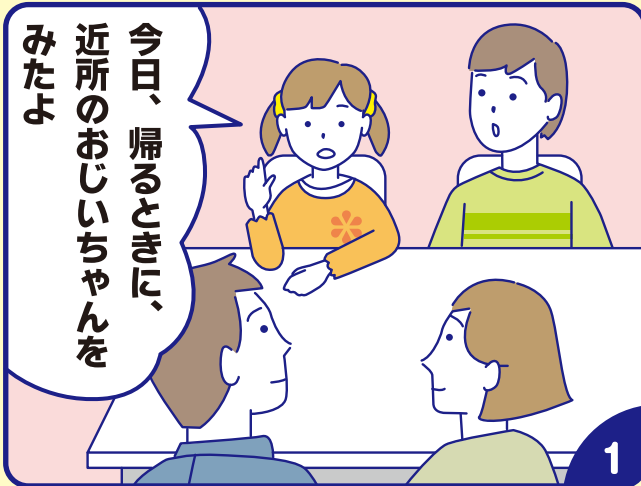




小学校6年生の皆さんへ



知ってる？フレイル



フレイル予防に エール！！



フレイル予防応援団

おじいちゃん・おばあちゃんが元気に
長生きできるように、フレイルを知ろう！

フレイルとは？

フレイルとは、病気や歳を重ねることで、心や体がおとろえて介護が必要になりやすい状態のことです。

早めに気づいてフレイル予防に取り組み、健康な状態に戻ることができるんだよ！



もしかしてフレイルかも？

フレイルチェック!!

おじいちゃん・おばあちゃんにやってもらおう！

- 半年間で体重が2～3kg減少した
 - からだを動かすことが減った
 - つかれやすくなった
 - ペットボトルのふたをあけにくくなった
 - 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのがむずかしくなった
- チェックの数**
- 3個以上 → **フレイルかも？**
 - 1～2個 → **フレイル予備軍**
 - 0個 → **健康！**です。

自分で行う“指輪っか”テスト

親指と人差し指で輪っかをつくりまます。ふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢

筋肉量は足りています

筋肉量が減っている可能性あり！

転んだり、骨折しやすい状態



フレイル予防のポイントを紹介するよ！



1 食事

1日3食バランスよく、いろいろな食品を食べることが大事！

主食

ごはん
パン、めん類

+

主菜

肉、魚、卵
大豆

+

副菜

やさい、
海そうなど



いろいろな食品を食べるための合言葉は「さあにぎやかにいただく」
10食品の中から毎日7種類以上を目指そう

さ

あ

に

ぎ

や

か

(に)

い

た

だ

く



さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



いも



たまご



だいた



くだもの

※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。

ポイント 2 お口のケア

話す、噛む、飲み込む力を保つためには、お口の体操、毎日の歯磨き、1年に1回の歯科健診が大事！

食事の前にやることで効果が出るよ



やってみよう！お口の体操(例)

くちびる
唇
の体操



ウー



イー



アー



ほほ
頬
の体操



頬をふくらます



頬をへこませます



左右交互に頬をふくらます



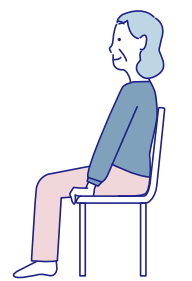
ポイント 3 運動

体力・筋力を保つためには、筋力トレーニング・有酸素運動・ストレッチに加えて、日頃から身体を動かすことが大事！



筋力トレーニング(例)

体調が悪いとき、痛みがあるときは無理をしたらいけないね

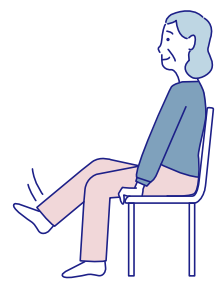


① いすに深く座り背筋をのばす



ふとももをきたえます

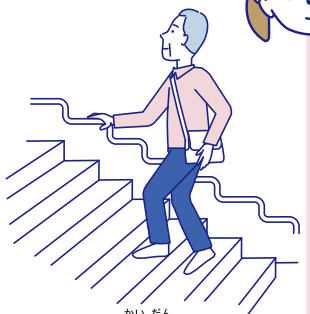
② 片足をゆっくりのばして5秒保つ。このとき、つま先は上にむける



③ ゆっくり足をおろす ※片足5~10回ずつ



掃除で体を動かす



階段を利用する

ポイント 4 交流

出かけた、だれかと話すことが大事！



ぼくは、おじいちゃん、おばあちゃんに話してみよう！



趣味の活動



仕事をする



買い物にでかけたりご近所さんと話す



ボランティアなどをする



おじいちゃん、最近少し元気になったみたい！

教えてくれてありがとう



お父さん、お母さんにも教えてあげよう!



① いきいきセンターふくおか (地域包括支援センター)

いりょう
医療や介護の資格をもった人が、65歳以上の方の健康や介護などについて、相談を受けてくれます。

市内に57センターあって、このマークが目印です。



くわ
詳しくはこちら

フレイル予防について、もっと知りたい方は
コチラ



② 福岡市介護予防応援WEBサイト「みんなでよかトレ」

健康づくりのための体操「よかトレ」の動画や、フレイル予防に関する情報が載っています。



詳しくはこちら

● 読んでくれた皆さんへ

- このリーフレットは、小学校6年生の皆さんにお渡ししています。
- フレイルは、みんなには直接関係がないと思うかもしれないけれど、健康に過ごすためにもフレイル予防のポイントを意識して生活することが大事です。おじいちゃんやおばあちゃんにフレイルについて教えてあげてください。

黄色の部分の文字を並べかえて下のキーワードを完成させよう!

黄色の部分の文字の1つは、ヒントのキーワードの中にあるよ

1		6		9	11
2				10	
		7	8		
3	5				
					12
4					

————— 最終キーワード —————

「○○○○○予防にエール!!」



タテのキーワード

- 食事は主食・主菜・副菜を○○○○よくとろう!
- 合言葉「さあにぎやかにいただく」の「に」と言えば、主に牛・豚・鶏が思いつくが、にわたりの頭の上についているものは?
- 運動は○○○○、ストレッチ、ウォーキングが大切
- 「フレイルって知ってる?」おじいちゃん、おばあちゃんに○○○○してみよう!
- 福岡市の各区(東、博多、中央、南、城南、早良、○○)にはいきいきセンター **ふ**くおかが57か所ある
- たまには○○○に乗らずに歩いて体を動かそう
- 日本の主食といえばお米だが、欧米では○○が主食とされている

ヨコのキーワード

- 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、福岡市公式○○○で配信中!
- 筋力トレーニング・有酸素運動・○○○○○に加えて、日頃から身体を動かすことが大事!
- お口の健康には1年に1回の○○○○○○が大事
- 指輪っかテストで○○○○量をはかってみよう!
- をとってもお出かけしよう!
- フレイルについて知らない子も大丈夫! 今、○○ことから始めよう!

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



発行: 福岡市福祉局地域包括ケア推進課
TEL.092-711-4373 FAX.092-733-5914

令和6年12月発行