

福岡市フレイル予防ガイド

毎日を元気に過ごすポイント



あなたの状態をチェックしてみましょう！

- ☐ 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
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

該当する項目に
✓ (チェック) を
入れてみましょう。



✓ が 0



健康です◎

この状態を維持しましょう。



✓ が 1～2つ



フレイル予備軍！？

フレイルになる前の段階で
注意が必要です。

✓ が 3つ以上



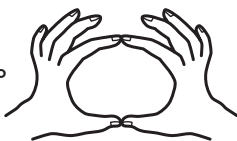
フレイルかも…

健康な状態に戻る
対策を始めましょう！

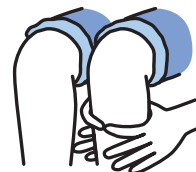


?? 筋肉量は足りていますか？

- 1 親指と人差し指で
輪っかを作ります。



- 2 利き足でない方の
ふくらはぎの
一番太い部分を
軽く囲みます。



判定

太くて囲めない



筋肉量
が多い



ちょうど囲める



すき間ができる



筋肉量
が少ない



要注意

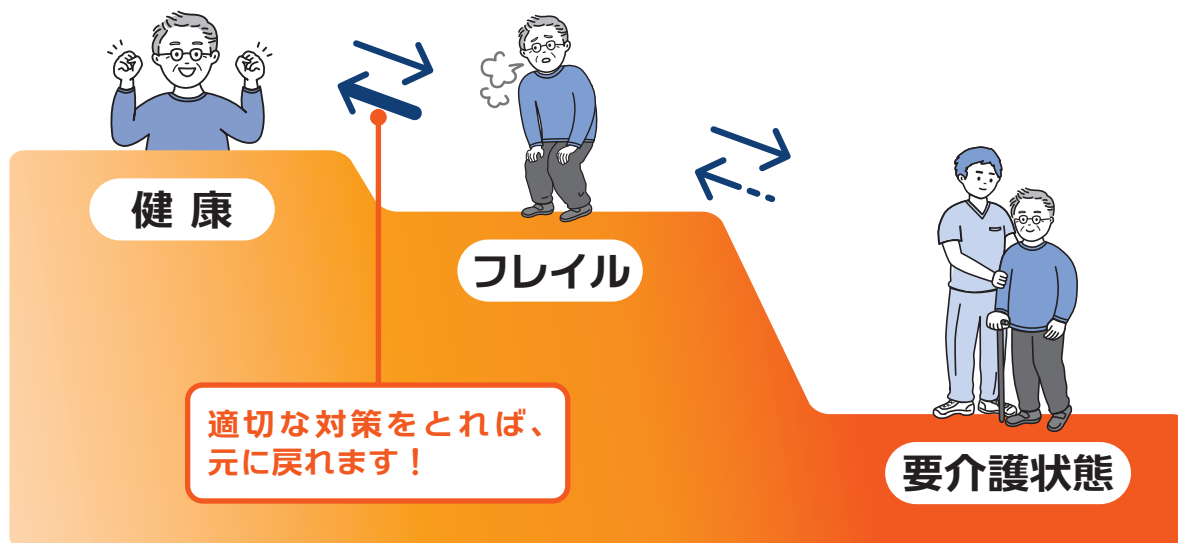


指の輪っかより
ふくらはぎが
細い場合は
要注意です！

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」

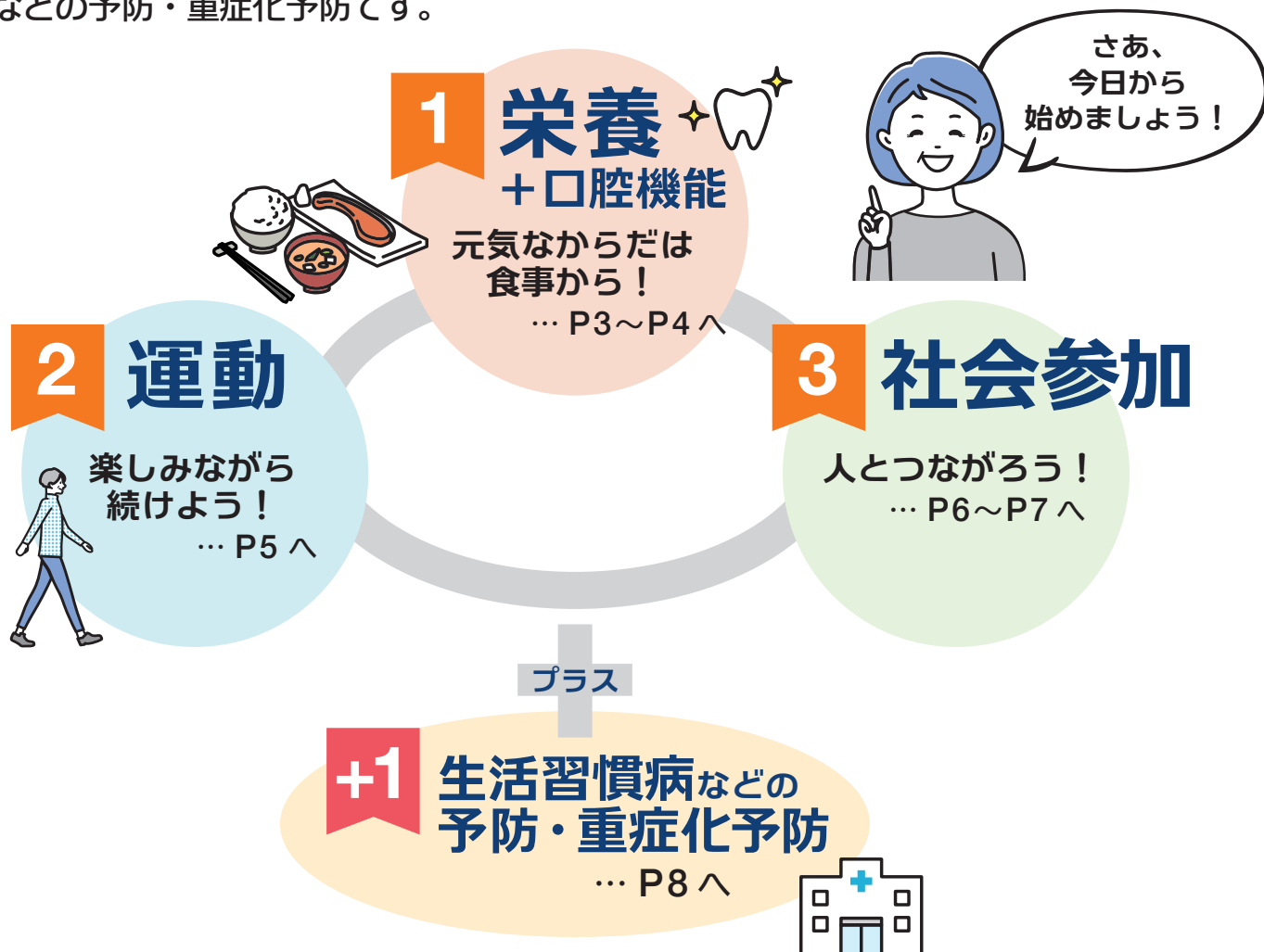
フレイルってなに？

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とれば、健康な状態に戻ることができます。このガイドで予防のポイントを紹介するので、今日から対策を始めましょう！



フレイル予防の3つの柱^{プラス}

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

年齢とともに、食欲やお口の機能が低下して、食事量が減ってしまいがちです。低栄養状態が続くと、大事な筋肉を失い、フレイルがますます進んでしまいます。日頃から、食生活やお口のケアに気をつけましょう。



ご自分の体格を確認してみましょう

●あなたの体格は？

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI (体格指数)

÷ ÷ =

≪ BMI の計算方法 ≫ 例) 体重 53kg、身長 155cm の場合 ➡ $53 \div 1.55 \div 1.55 \div 22$

BMI 20以下…低栄養 (⚠)

食生活を見直し、BMI が 20 を下回らないように気を付けましょう。

要注意 ⚡

BMI 21~24 …標準 (😊)

現在の体重を維持することをお勧めします。

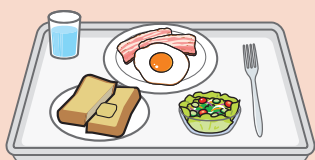
BMI 25 以上…肥満 (⚠)

かかりつけ医で、定期的に健診を受けましょう！



食事のポイント ※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！

●バランスよい食事を、3食きちんととりましょう



朝食



昼食



夕食

●主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

<主食>



ごはん、パン、麺類



<主菜>



肉、魚、卵、大豆



<副菜>



野菜、海藻など

1日7種類以上
食べると
理想的です！

●次の10食品の中からいろいろな食品を食べましょう

さ



魚

あ



油

に



肉

ぎ



牛乳

や



野菜

か



海藻

(に)

い



いも

た



卵

だ



大豆

く



果物



お口のケアで、機能を維持しましょう！

お口の機能が衰えると、食事や会話が楽しめなくなるだけでなく、フレイルの進行につながります。歯磨きに加えて、お口周りの筋肉を鍛えるトレーニングを習慣にして、お口の機能を保ちましょう。

●飲み込む力をつける「お口の体操」 ※いずれの体操も食事前に各5～10回ずつ無理せず行いましょう！

1



唇をとがらせ前に突き出す

2



左右にしっかりと引く

3



大きく開ける



唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

1



頬をふくらます

2



頬をへこませる

3



左右交互に頬をふくらます



4



唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます



●お口の渇きに「唾液腺マッサージ」

耳下腺
(じかせん)



顎下腺 (がつかせん) 舌下腺 (ぜつかせん)

ポイントは
3か所

【耳下腺】



親指以外の4本の指を頬にあて、後ろから前に向かって回す

【顎下腺】



耳の下から顎の先まで5か所くらいを順番に親指で押す

【舌下腺】



両手の親指を揃え、顎の下から突き上げるようにゆっくりと押す

●定期的な歯科健診

定期的に、かかりつけの歯科医院で歯科健診を受け、お口の状態のチェックやお口の清掃をしてもらいましょう。



コラム

音読に挑戦してみましょう

新聞や本の音読、カラオケ、話すこともお口の機能のトレーニングになります。

発声練習のように読んでみましょう。
だんだんスピードアップさせて、繰り返し読みましょう。



『五十音』
北原白秋
あめんぼあかいなアイウエオ
うきもにこえびもおよいでる
かきのきくりのきカキクケコ
きつつきこつこつかれけやき
ささげにすをかけサシスセリ
そのうおあさせでさしました
たちましょらつばでタチツテト
とてとてたつたととびたつた

※一部抜粋

フレイル予防に重要な筋肉量や筋力を落とさないために、普段の生活の中で、運動や活動の時間をしっかりと維持しましょう。



生活の中に取り入れたい運動

筋トレ・ストレッチ・有酸素運動が大切です。毎日無理をせず続けてみましょう！

●筋力トレーニング【例】スクワット

筋肉を鍛えて強くします。活動的な生活を維持するためには、下肢の筋力トレーニングが効果的です。

1



2



<スクワット>

足を肩幅にひらき、
5秒間でイスから腰を浮かし
5秒間かけて腰をおろす
(5～10回 1日2セット)

動画

「よかトレ体操」



動画視聴はこちら /

福岡市では、介護予防に効果的な体操「よかトレ」を紹介しています。是非、日々の生活に取り入れましょう。

●ストレッチ【例】背伸び、体側

筋肉を伸ばすことで、関節の動きをよくする、けがの予防につながるなどの効果があります。



<背伸び>

手を組んで、腕を
ゆっくり上に伸ばす



<体側>

ゆっくりとからだを倒し
からだの横を伸ばす、
反対も同様に

アプリ

「ふくおか散歩」



ダウンロードはこちら /

歩くだけでポイントがたまり、たまったポイントは、様々なクーポンなどに交換できます。歩数記録もでき、楽しくお得にウォーキングできるアプリです。

●有酸素運動

ウォーキングや体操などの有酸素運動は、脳の血流が増すため、認知症予防にも効果があります。



コラム

日常生活でこまめにからだを動かす

※プラス10分からだを動かすことを意識しましょう！



掃除



料理



洗濯



座っている時間を減らす



階段を使う



買い物



正しい姿勢で座る



散歩

人との交流や社会とのつながりが豊富な人ほど、健康度が高いという調査研究が発表されています。地域・ボランティア活動、趣味や健康づくりの活動、就業など、ご自身にあった活動を見つけて参加してみましょう！

【ボランティア活動】

ボラン
ティア

「福岡市社会福祉協議会ボランティアセンター」

ボランティアをしたい方の活動先を紹介しています。

■ **介護支援ボランティア事業**：高齢者の方の社会参加などに役立てていただけるよう、介護支援ボランティアの登録受付を行っています。(ポイント付与あり)

- ・ **対象者**：市内在住の65歳以上の人で事前に登録された方
- ・ **問い合わせ先**：福岡市社会福祉協議会ボランティアセンター

☎ 092-713-0777



【例】傾聴ボランティア



＼ 詳細はこちら ＼

市の事業の一部を
紹介します。



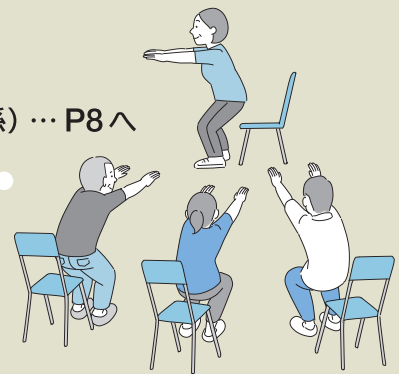
【健康づくり活動】

教室

「フレイル予防教室」(無料)

加齢や病気によって心身の機能が低下する「フレイル」やその予防方法を学ぶ教室です。

- ・ **対象者**：65歳以上の人 (介護保険サービス利用者をのぞく)
- ・ **実施場所**：各区保健福祉センターなど
- ・ **実施回数**：全5回程度
- ・ **問い合わせ先**：各区保健福祉センター地域保健福祉課 (地域保健福祉係) … P8 へ



教室

「介護予防教室」(無料)

体力に不安のある方が体力の維持・改善を目指して健康づくりに取り組む教室です。

- ・ **対象者**：体力の低下などがみられる65歳以上の人 (介護保険サービス利用者をのぞく)
- ・ **実施場所**：市内21か所
- ・ **実施回数**：全5回
- ・ **問い合わせ先**：各区保健福祉センター地域保健福祉課 (地域包括ケア推進係) … P8 へ

Zoom

「オンラインフレイル予防講座」(無料)

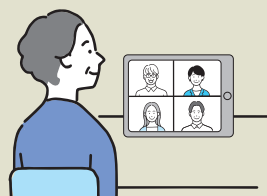
ウェブ会議システム (Zoom) を使用して、オンラインで高齢者向けの栄養、お口の健康、運動、外出したくなる講座を開催しています。

- ・ **対象者**：福岡市内在住の概ね65歳以上の人
- ・ **参加方法**：専用のサイトから参加することができます。

『福岡市オンラインフレイル予防』で検索 🔍

- ・ **問い合わせ先**：「オンラインフレイル予防講座」運営事務局

☎ 050-1754-9280



＼ 詳細はこちら ＼



利用しませんか？地域の「通いの場」

福岡市には、体操やレクリエーションなどの介護予防を行う場として、「よかトレ実践ステーション」などがあります。「一人でなかなか続かない」、「健康づくりのために何をしたらよいかわからない」など、日頃の健康づくりや介護予防に興味のある方は、ぜひご参加ください！

Web

福岡市介護予防応援 Webサイト「みんなでよかトレ」

通いの場（よかトレ実践ステーション）などを検索することができ、健康づくりに関する市の事業・情報や「よかトレ」動画を視聴することができます。



[\ 詳細はこちら /](#)

福岡市では、主体的に介護予防に取り組む団体・施設を「よかトレ実践ステーション」として認定しています。



- ・ **問い合わせ先：** 各区保健福祉センター・地域保健福祉課（地域保健福祉係）… P8 へ

【 就 業 】

仕事

「シニア活躍応援プロジェクト」

高齢者がいつまでも元気に社会で活躍できるよう、様々な就業支援や企業とのマッチングを行っています。

- ・ **対 象 者：** 福岡市内在住の概ね60歳以上の人
- ・ **問い合わせ先：** シニア活躍応援プロジェクト事務局

☎ 092-433-7780



[\ 詳細はこちら /](#)



仕事

「シルバー人材センター」

働く喜びが高齢者の生きがいとなり、地域の活性化に役立つよう、臨時的・短期的な仕事を紹介しています。

- ・ **対 象 者：** 福岡市内在住の60歳以上の人
- ・ **問い合わせ先：** 福岡市シルバー人材センター本部

☎ 092-643-8200



[\ 詳細はこちら /](#)

コラム

キョウイクとキョウヨウ

今日行くところや、今日の用事を意識することが、元気に過ごすための秘訣と言われています。





生活習慣病などの予防・重症化予防

病気のサインに早めに気づき、持病があっても専門家に相談しながら上手にコントロールし、重症化を防ぎましょう。



相談できるかかりつけ医・歯科医・薬剤師を

日頃から、気軽に相談できるかかりつけ医・歯科医・薬剤師がいると安心です。持病のある人は、定期的な受診を心がけ、病状を悪化させないようにしましょう。



健診で生活習慣病などの発見・重症化予防を

生活習慣病は本人の自覚がないまま進行します。健康に自信がある人も、年に1回は健康診断を受けましょう。

●40歳～74歳の方の問い合わせ先

集団健診・よかドック総合窓口

☎0120-985-902

※福岡市国民健康保険にご加入の方。その他の医療保険にご加入の方は、健康保険証に記載されている医療保険者へお問い合わせください。

●75歳以上の方の問い合わせ先

福岡県後期高齢者医療広域連合

☎092-651-3111



福岡市健康づくり
イメージキャラクター

お問い合わせ窓口

●フレイル予防教室、通いの場について（各区地域保健福祉課 地域保健福祉係）

東区 ☎092-645-1088 博多区 ☎092-419-1100 中央区 ☎092-718-1111
南区 ☎092-559-5133 城南区 ☎092-833-4113 早良区 ☎092-833-4363 西区 ☎092-895-7080

●介護予防教室について（各区地域保健福祉課 地域包括ケア推進係）

東区 ☎092-645-1087 博多区 ☎092-419-1099 中央区 ☎092-718-1110
南区 ☎092-559-5132 城南区 ☎092-833-4112 早良区 ☎092-833-4362 西区 ☎092-895-7078

相談窓口

高齢者の相談窓口「いきいきセンターふくおか」

いきいきセンターふくおか（地域包括支援センター）は、福岡市が設置する高齢者の相談窓口です。市内に57箇所あります。

お住まいの地域の相談窓口にお気軽にご相談ください。

いきいきセンターふくおか

福岡市地域包括支援センター



この看板が目印です！



＼ 詳細はこちら /