

知ってる？

# フレイル

今日、帰るときに  
近所のおじいちゃんを  
みたんだ



おうだんほどろ わた  
横断歩道を渡るのに  
時間がかかって  
あぶなかった



そういえば先週  
会った時も「つかれやすくなっ  
って言ってた



少しやせたんじゃない

久しぶりに  
外で見かけたよ



それ「フレイル」  
かもしれないよ！

フレイル

毎日の  
生活に  
気をつけよう！

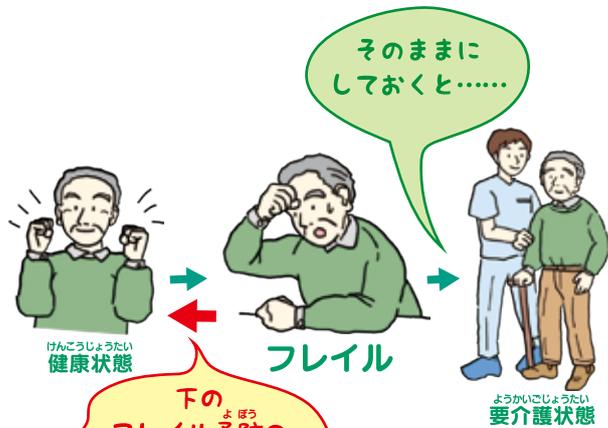


この中に、フレイルのことが  
のってるよ。みんなに教えてあげよう

このリーフレットは、高齢者のフレイル予防について若い世代も含めて知っていただくために作成したものです。是非ご一読いただき、身の回りの大切な方が少しでも長く元気に過ごすきっかけとなれば幸いです。



フレイルとは、病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>や歳<sup>とし</sup>をとることで、心や体がおとろえてくること。そのままにしておく<sup>か</sup>いと介<sup>かい</sup>護<sup>ご</sup>が必要<sup>ひつ</sup>になる可能性<sup>か</sup>が高<sup>かう</sup>くなりますが、正<sup>ただ</sup>しく取<sup>と</sup>り組<sup>ぐ</sup>めば元<sup>も</sup>気<sup>ど</sup>な体<sup>てい</sup>に戻<sup>も</sup>れます。



下のフレイル予防のポイントを続けると……

**おじいちゃんおばあちゃんにフレイルチェックをやってもらおう!**

- 半年で体重が2~3kg減少した。
- 体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むずかしくなった。

チェックが3つ以上なら「フレイルかも」、  
チェックが1~2つなら「フレイル予備軍」、  
チェックが0なら「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<sup>よ</sup>す。ふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

太<sup>ちやうど</sup>すぎて<sup>いい</sup> 囲<sup>め</sup>ない

す<sup>ちやうど</sup>きま<sup>め</sup>が<sup>いい</sup> でき<sup>る</sup>

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、骨折したりしやすくなります。

(出典)東京大学高齢社会総合研究機構

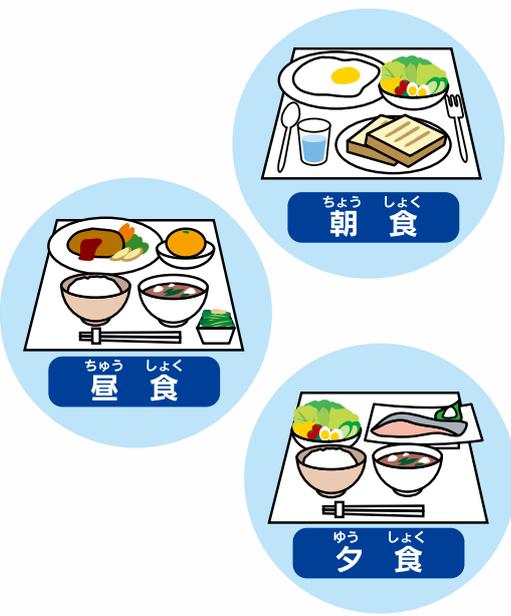
## フレイル予防のポイントを紹介するよー

ポイント① **元気なカラダは食事から!**



# 食事

3食とりましょう



いろいろな食品を食べる合言葉は「さあにぎやかにいただくよ」だよ

### バランスよく

- 主食**  
ごはん
- 主菜**  
焼き魚
- 副菜**  
温野菜サラダ

### いろいろな食品を食べましょう

- さ** かな
- あ** ぶら
- に** く
- ぎ** ゆうにゆう
- や** さい
- か** いそう
- い** も
- た** まご
- だ** いず
- く** だもの

### ポイント解説

やせてきたら要注意です。色々な食品を食べることが重要ですが、特に筋肉や血液を作る「タンパク質」が重要です。

動画「食べて元気にフレイル予防」はこちら



(出典)東京都健康長寿医療センター研究所

ポイント②

# お口の健康

かむ、飲み込む、話すためのお口の健康も大事



ポイントは、①お口の体操 ②歯みがき ③歯科健診だよ。

やってみようお口の体操

## おくちジャンケン

グー



1 唇を  
とがらせる

チョキ



2 左右に  
しっかりと  
引く

パー



3 大きく開ける

## ほっぺたの体操



1 ほっぺたを  
ふくらませ



2 ほっぺたを  
へこませ



唇を閉じ、  
口の中で  
舌をぐるぐる  
回す

## 舌の体操



動画  
「口腔を若く保つ  
秘訣お口の健康」  
はこちら

## ポイント解説

お口の体操は、かむ、飲み込む、話すといったお口の機能を保つのに効果的です。定期的な歯科健診も忘れずに

ポイント③

# 運動

運動は筋トレ、ストレッチ、ウォーキングが大切



体調が悪いとき、痛みがある時は無理をしないでね。

動画  
「よかトレ体操」  
はこちら



様々な筋トレ、ストレッチが実践できます。

「ふくおか  
散歩アプリ」  
のダウンロード  
はこちら



歩いた歩数で健康ポイントがたまります。



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  
りのはして、  
5秒保つ  
このとき、つ  
ま先は上に向  
ける



3 ゆっくり足  
をおろす  
※片足5～  
10回ずつ



ストレッチ



ウォーキング

ポイント④

# 交流

出かけたり、だれかと話すだけでもフレイル予防につながります



ぼくは、おじいちゃん、おばあちゃんに電話してみよう♪



散歩をしよう、  
あいさつをしよう！



買い物にでかけたり、  
近所さんと  
話をしよう！



普段会えない人にメールや  
手紙を送ってみよう！

教えてくれてありがとう

おじいちゃん、最近少し元気になったみたい！





## 福岡市介護予防応援WEBサイト「みんなでよかトレ」

健康づくりに関する市の取り組みを調べたり、「よかトレ動画」を視聴したり、「通いの場(よかトレ実践ステーション)」を検索したりすることができます。

「通いの場」  
検索システム  
はこちら



福岡市では、介護予防に効果的な6つの体操を「よかトレ」と名付け、日々の生活に取り入れることを推奨しています。

### 健康チェックしていますか？

けんしん  
ナビ



がん検診や生活習慣病予防のための健診等の情報があります。

後期高齢者  
健康診査



75歳以上の人向けの健診です。

### 30代~の方へ

ゆる〜く備える  
親の介護講座



突然訪れるかもしれない親の介護に備えるためのサイトです。動画もあります。

ながら  
エクササイズ



30代から50代の女性向けの簡単なエクササイズ動画です。

### 65歳以上の方へ

#### 健康づくりしていますか？

生き生き講座



健康運動指導士や保健師が公民館等に伺います。

フレイル  
予防教室



保健福祉センター等で実施する「フレイル」やその予防方法を学ぶ教室です。

介護予防教室



体力の低下を感じた人向け。5回コースの教室です。

#### 交流しませんか？

介護支援  
ボランティア



介護施設でボランティアしたい人向けです。

オンライン  
フレイル予防  
プログラム



Zoomを使って、フレイル予防に役立つ講座を開催しています。

#### 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



健康や福祉、介護などに関する相談を受けます。