

今から備える親のフレイル予防

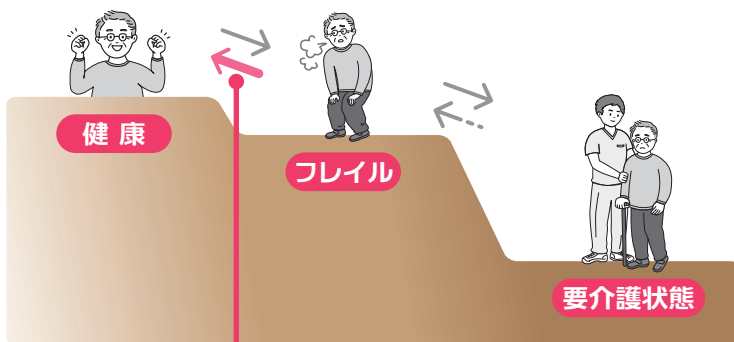
75歳を超えると介護が必要になる方の割合が増加すると言われています。
このリーフレットは、この年齢にさしかかるご両親などが
長く元気に過ごしてもらえるように、必要な対策をまとめています。
早速、今日から実践してみませんか？

ご両親にこんなことはありませんか？



フレイルとは？

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。
フレイルという言葉は、「虚弱」や「老衰」「脆弱」などを
意味します。



※適切な対策をとることにより、健康な状態に戻ることができます。

それって、フレイルかも?!

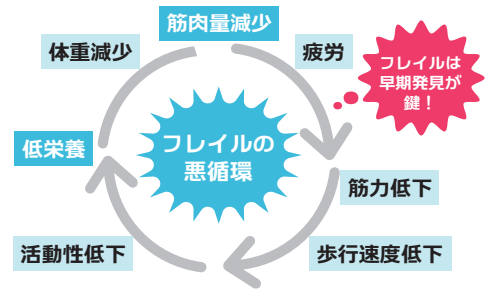
- 半年間で体重が2~3kg減少した
- からだを動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルが開けられない
- 歩くのが遅くなった

- チェックが0.....「健康」です
- チェックが1~2つ...「フレイル予備軍」
- チェックが3つ以上...「フレイルかも」

フレイル予防は今からでも遅くありません！今からできることを始めましょう。

フレイルが進行する要因

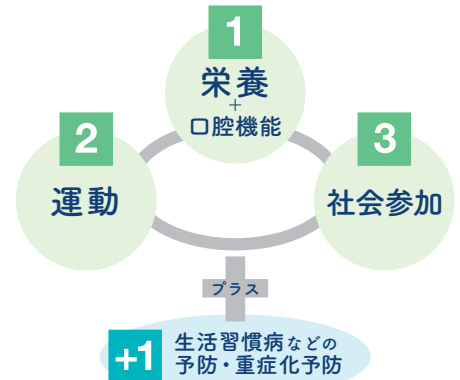
フレイルの大きな要因は、加齢による「老化」と生活習慣病などの「疾病」です。
フレイルは、様々な要因が関連し合い、悪循環となって進行します。



対策

フレイル予防の基本は 3つの柱^{プラス}+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、**+1 生活習慣病などの予防・重症化予防**です。



1 栄養+口腔機能 ← 日頃の食事について聞いてみましょう！

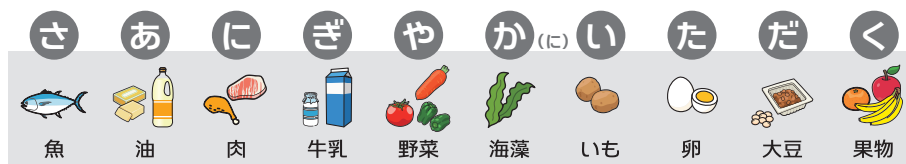
偏った食事や、食事が減ってしまうと低栄養の状態になります。特に高齢期は低栄養になりやすいので要注意です。

★ 対策

主食・主菜・副菜を組み合わせ、3食バランスよく食べることが大切です。

👉 ワンポイント

下記の10食品の中から1日7種類以上食べると理想的です。



動画

「食べて元気にフレイル予防」



▶ 動画視聴はこちら ▶

痩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。

お口のケアも忘れずに！



動画

「口腔を若く保つ秘訣お口の健康」



▶ 動画視聴はこちら ▶

お口の体操は、「噛む」、「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。

● 栄養が足りているかご両親のBMIをチェック！

BMIとは、体重と身長から^や痩せや、肥満を判定する指標です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \square \text{ (BMI)}$$

例) 体重53kg、身長155cmの場合

$$\rightarrow 53 \div 1.55 \div 1.55 \approx 22 \text{ (BMI)}$$

要注意 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。

2 運動 ← 日頃、からだを動かしているか聞いてみましょう！

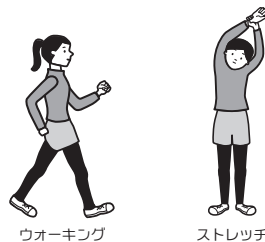
高齢になると、筋肉の合成量が減少する一方、分解量は増加するため筋肉量は減少していきます。

★ 対策

筋力トレーニング・ストレッチ・有酸素運動を取り入れて筋肉量や筋力を落とさないことが大切です。

👉 ワンポイント

筋力は高齢になっても維持・向上できることが分かっています。筋力トレーニングとあわせて食事もしっかりとりましょう。オンラインや動画もぜひご活用ください！



動画

「よかトレ動画」



動画視聴はこちら /

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。

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。

3 社会参加 ← ご両親を誘って出かけましょう！

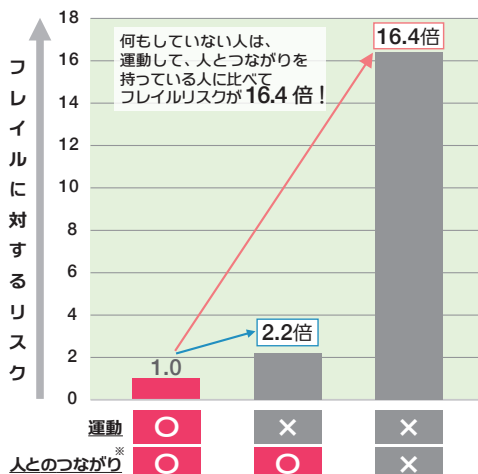
閉じこもりがちになるとフレイルが進行することが分かっています。

★ 対策

人との交流や社会とのつながりを持つことが大切です。

👉 ワンポイント

まずは1日1回外出することからはじめましょう。趣味やボランティア活動など、ご両親に合った活動に誘ってみませんか？



人とつながりを持つだけでも、フレイル予防に効果あり

さまざまな活動の複数実施とフレイルへのリスク ~【人とのつながり】の重要性~ 一部改変 (古澤裕世、田中友規、飯島勝矢：2017年日本老年学会発表)

Zoom

「オンラインフレイル予防講座」



詳細はこちら /

オンラインで栄養、お口の健康、運動、外出したくなるなどフレイル予防に役立つ講座を配信しています。

事業

「介護支援ボランティア事業」



詳細はこちら /

65歳以上の方を対象に、介護保険施設等でボランティアを行うとポイントが貯まります(要事前登録)

+1 生活習慣病などの予防・重症化予防

👉 ワンポイント

- ・ 健診を年1回受けることで病気のサインに早めに気づくことができます。
- ・ 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する(重症化を防ぐ)ことが大切です。
- ・ ご両親の体調について気にかけるようにしましょう。

声かけが大切！

フレイルについてもっと詳しく👉

「福岡市フレイル予防ガイド」をご活用ください！

ガイドブック

「福岡市フレイル予防ガイド」



PDFファイルはこちら /

冊子は各区役所・出張所、福岡市役所1階情報プラザなどで配布しています。

福岡市で行っている事業です ～ぜひご活用ください！～

前のページのフレイル予防の基本「3つの柱+1」の各項目に対応しています

1 栄養（+口腔機能） 2 運動 3 社会参加 +1 生活習慣病などの予防・重症化予防

1 2 3 +1

福岡市介護予防応援Webサイト「みんなでよかトレ」

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。このサイトでは、よかトレ実践ステーション等を検索することができるほか、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。



※よかトレとは、福岡市が推奨する介護予防に資する体操の総称です。



＼詳細はこちら／

●フレイル予防のための教室です（65歳以上の市民の方が対象です）

1 2 3 +1

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。



問い合わせ先：各区地域保健福祉課
地域保健福祉係

＼詳細はこちら／

1 2 3 +1

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。教室終了後も継続して取り組めるプログラムとなっています。



問い合わせ先：各区地域保健福祉課
地域包括ケア推進係

＼詳細はこちら／

●各種健診に関する情報です

1 2 3 +1

けんしんナビ

福岡市民向けの特定健診、がん検診のサイトです。
生活習慣病予防のための情報が満載です。



＼詳細はこちら／

1 2 3 +1

後期高齢者健康診査

生活習慣病の発症や重症化の予防をするために年1回は受診しましょう。
75歳以上の方が対象です。



問い合わせ先：福岡県後期高齢者広域連合
☎092-651-3111

＼詳細はこちら／

●親の介護に関する内容です

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：社会福祉法人
ふくおか福祉サービス協会
☎092-731-0071

＼詳細はこちら／

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、退職せず
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しています。



問い合わせ先：☎092-982-5407
※月曜日・水曜日・金曜日の12時～20時、
日曜日の10時～18時

＼詳細はこちら／

相談窓口

高齢者の相談窓口「いきいきセンターふくおか」

高齢者の健康や福祉、介護などに関する相談窓口です。
市内に57箇所ありますので、お住まいの地域の相談窓口
にお気軽にご相談ください。



＼詳細はこちら／

アンケート

「アンケートのお願い」

今後の参考とさせていただきます
ため、このリーフレットに
関するアンケートへのご協力を
お願いします。



＼回答はこちら／

