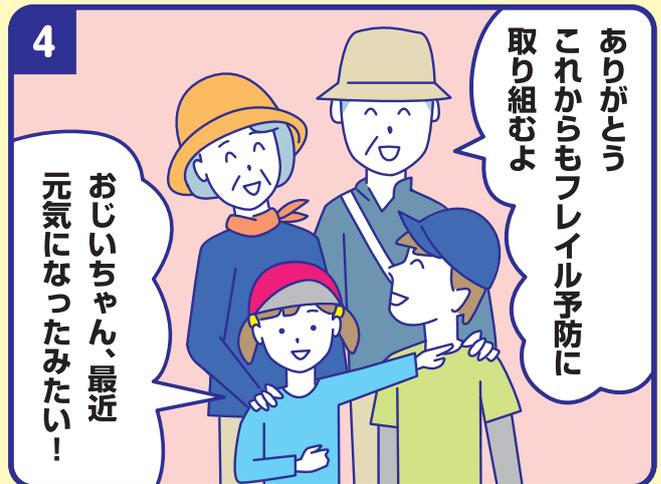
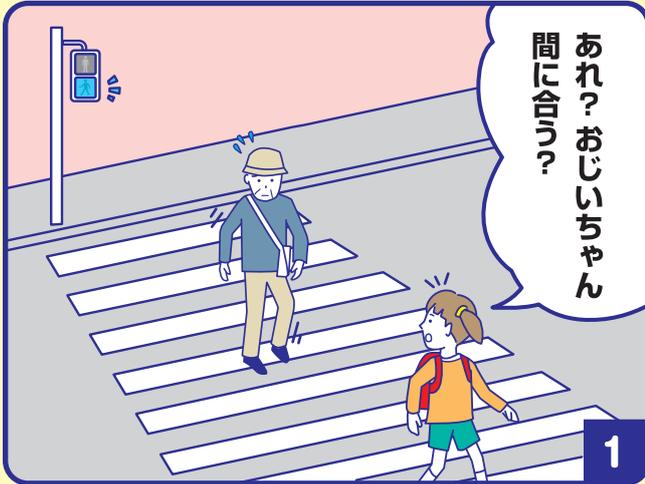




小学校6年生の皆さんへ



知ってる？フレイル



フレイル予防に エール!!



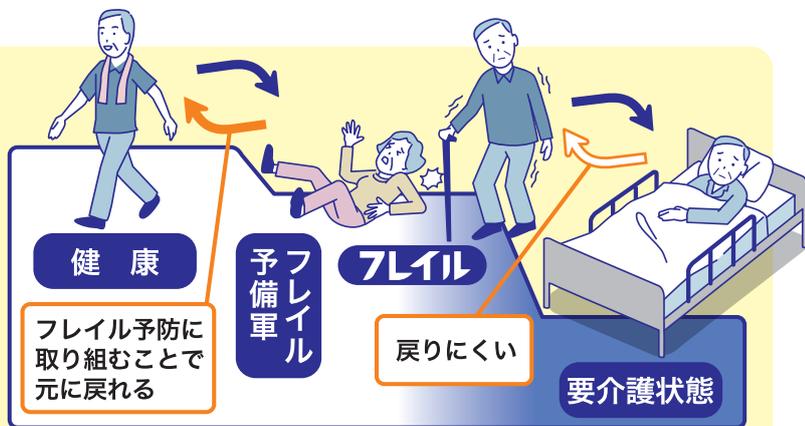
フレイル予防応援団

フレイルを知って、おじいちゃん・おばあちゃんに
フレイル予防に取り組んでもらおう！

フレイルとは？

フレイルとは、病気や歳を重ねること、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！



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
- 体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。

健康なうちから、フレイル予防に取り組むことが大事だよ！



耳の聞こえづらさはフレイルに繋がるかも？

耳が聞こえにくくなると、人との交流を避けるようになり、フレイルに繋がる可能性があります



聞き返しが多くなったり、テレビの音が大きくなったと感じたら、早めにお医者さんへの相談を勧めましょう



フレイル予防のポイントを紹介するよ！



1 栄養 ◎ 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



だいず



くだもの

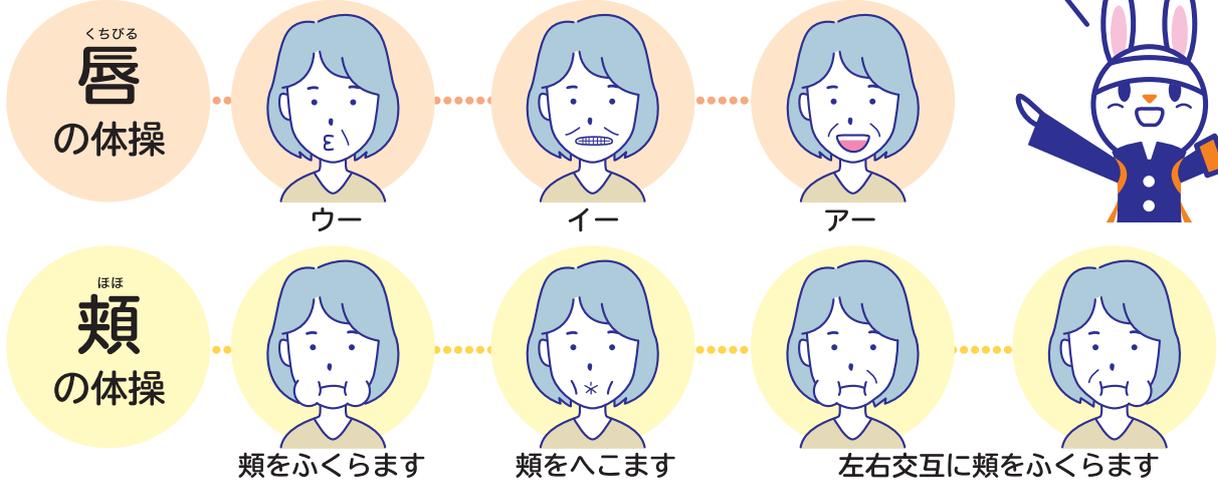
※食事について医師の指示がある方は、指示を守りましょう。

◎ お口のケア

食事の前にやることで効果が出るよ

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！

やってみよう！お口の体操(例)



ポイント 2 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



ポイント 3 社会参加 (交流)

毎日 週1日以上 月1回以上
「出かける! 人と話す! 活動に参加する!」が大事!



出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 「地域で取り組む! さあにぎやかにフレイル予防スタートブック」





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)

- ・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。



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

③ 福岡100クラブ「ゆるっと健康部」

- ・健康づくりやフレイル予防に役立つ情報をLINEで定期的にお届けします。



ともだち登録はこちらから

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					



タテのキーワード

- 1 食事は主食・主菜・副菜を〇〇〇〇よくとろう!
- 5 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?
- 6 運動は〇〇〇〇、ストレッチ、ウォーキングが大切
- 8 「フレイルって知ってる?」おじいちゃん、おばあちゃんに〇〇〇〇してみよう!
- 9 福岡市の各区(東、博多、中央、南、城南、早良、〇〇)にはいきいきセンター「**ふ**くおか」が57か所ある
- 11 たまには〇〇〇に乗らずに歩いて体を動かそう
- 12 日本の主食といえばお米だが、欧米では〇〇が主食とされている

ヨコのキーワード

- 2 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、福岡市公式〇〇〇で配信中!
- 3 筋力トレーニング・有酸素運動・〇〇〇〇〇に加えて、日頃から身体を動かすことが大事!
- 4 お口の健康には1年に1回の〇〇〇〇〇〇が大事
- 6 運動で〇〇〇〇を鍛えよう!
- 7 〇〇をとってもお出かけしよう!
- 10 フレイルについて知らない子も大丈夫! 今、〇〇ことから始めよう!

最終キーワード

「〇〇〇〇予防にエール!!」



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7年12月発行