

今から取り組む 親のフレイル予防

皆さんにもできることがあります



フレイル予防に エール!!



フレイル予防応援団

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。**早めに気づいてフレイル予防に取り組めば、健康な状態に戻ることができます。**

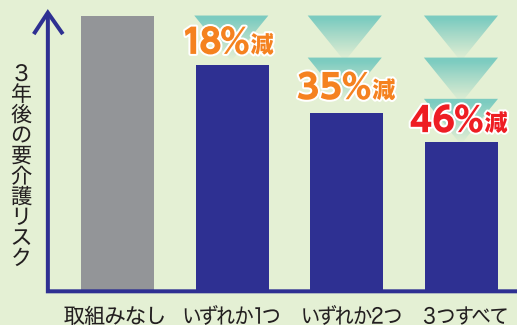


フレイル予防の3つの柱+1

フレイル予防の基本は、①栄養、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。



何も取組みをしない人と比べて、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの取組みを実践すると**将来的な要介護リスクが半減！**



(出典) Seino S, et al. J Epidemiol. 2023 Jul 5;33(7):350-359

フレイルのサインに
気づこう!!

親子で試したい 9 のチェックリスト

1 「ばばばばば」「たたたたたた」「かかかかか」を1秒に6回を目安に、早口で言います。続けることで舌機能の回復に。



① 栄養

2 一緒に食事をして、硬いものが噛み切れなかったり、汁物でむせたりするのはオーラルフレイル(*)のサイン。ゆっくり食べる習慣を。

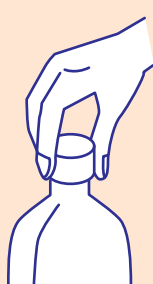
① 栄養

3 指でものを挟む力=ピンチ力を測定。親指と人差し指に紙を挟んでもらい、紙を引っ張る。すぐに紙が抜けると、筋力が弱まっているかも。



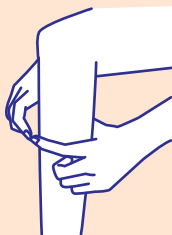
② 運動

4 握力はペットボトルのフタを開けられるかどうかでチェック。開けづらい場合は筋力の低下のサイン。ウォーキングなどの全身運動をぜひ!



② 運動

5 両手の親指と人さし指でつくった輪っかを利き足と反対の足のふくらはぎの一番太い部分にあてて「指輪っかテスト」。指とふくらはぎの間に隙間ができるのは、筋肉が減っている「サルコペニア」のサインかも。



① 栄養 ② 運動

6 一緒に散歩に出かけ、「信号を渡り切れぬ」「歩く速度が遅い」などの変化を感じたら、筋力低下・歩行機能が落ちてきているサインかも。



② 運動

7 「今日は何曜日?」と具体的な曜日や日付を聞いて、「秋だよ」とか「そんなこと聞くな」など具体的に答えずごまかす「とりつくり行動」は要注意。

かかりつけ医に相談しましょう

8 予定を聞き、スケジュール確認していればセーフ。自分の予定を管理していない/予定がない場合、社会参加度が低い可能性も。



③ 社会参加

9 一緒に買い物に出かけ、どうやって行くか、買い物の順番をどうするかなど親自身に決めてもらう。上げ膳据え膳はフレイルを加速させることも。

③ 社会参加

(※) オーラルフレイルとは、口の機能(噛む、飲み込む、話すなど)の衰えのことを言います。

資料: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「健康寿命を伸ばし高齢社会がより良く生きるための、親子で試したい「9つのチェックリスト」」



1つでも当てはまる場合は要注意!

1 栄養

高齢期は、加齢や病気などさまざまな要因で、食欲やお口の機能が低下しやすく、低栄養になりやすい状態です。低栄養が続くと筋力量も低下し、フレイルの進行を早める可能性があります。日頃の食生活等を確認してみましょう。

食生活のポイント

◎ BMI(体重÷身長÷身長)から栄養状態を確認する

65歳以上では、BMIが20以下は要注意

◎ 主食、主菜、副菜を組み合わせ3食バランスよく食べる

◎ 下記の食品の中から毎日7種類以上を摂取することを意識する



※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。

お口のケアのポイント

- ◎ 毎日歯磨きをする
- ◎ お口の体操に取り組む
- ◎ 年に1回歯科健診を受ける



2 運動

身体を動かさないと、筋肉量は減少し、つまづいたり、転倒しやすくなったりします。一方、頻繁に体を動かせば筋肉量は増加すると言われています。
日頃から、身体を動かすことを勧めましょう。

ポイント

- ◎ 日常生活で、こまめに体を動かす **重要**
- ◎ 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチを意識して取り入れる(週2~3回を目安)



筋トレ(例)
スクワット



有酸素運動(例)
ウォーキング

筋トレと
有酸素運動を
組み合わせると
より効果的!



3 社会参加

人との交流や社会とのつながりは、フレイル予防に効果的です。日頃の外出や交流の状況を確認してみましょう。

ポイント

- ◎ 1日1回外出する、週1回以上誰かと話す、月1回以上活動に参加する(※)
- ◎ ボランティアや趣味活動、就労など、自分にあった社会参加のカタチを見つける
- ◎ 人付き合いが苦手な場合は、散歩や買い物から始める



(※) 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」



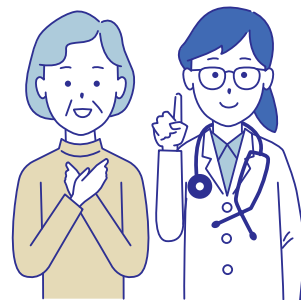
生活習慣病などの予防・重症化予防

生活習慣病などの病気を放置するとフレイルの進行につながります。
日頃の受診状況を確認してみましょう。



ポイント

- ◎ 年1回健診を受け、早めに病気のサインに気づく
- ◎ 持病がある場合は、定期的に受診し、重症化を防ぐ
- ◎ 気になる症状があれば、受診する



こんなことはありませんか？

聞き返しが多くなった、テレビの音が大きくなったといったことはありませんか？
耳が聞こえづらくなっているかもしれません。フレイルの進行を防ぐためにも、早めに
専門医に相談しましょう。



30～50代のアナタ
にもおススメ！

フレイル予防について、もっと知りたい方はコチラ

「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▼



福岡市フレイル予防応援サイト

健康づくり・フレイル予防に住民主体で取り組む
「通いの場(よかトレ実践ステーション)」の情報
など健康づくり・フレイル予防に関する情報が満
載です。フレイル・ロコモ予防運動プログラム
「アクティブF」も配信中。

詳しくは
こちら▼

福岡市 フレイル予防応援サイト



高齢者の相談窓口

いきいきセンターふくおか（地域包括支援センター）

福岡市が設置する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57
センターあり、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの資格を持つ専門スタッフ
が相談などに対応しますので、お住まいの地域の担当にお気軽にご相談ください。



詳しくはこちら

介護のことで迷ったら

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。



詳しくはこちら

（問い合わせ先） 福岡市福祉局
地域包括ケア推進課
TEL.092-711-4373

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、離職せ
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行っています。



詳しくはこちら

（問い合わせ先） TEL.092-982-5407
※月曜日・木曜日の12時～20時、
日曜日の10時～18時

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



このリーフレットについて、
ご意見をお寄せください。

回答はこちら

