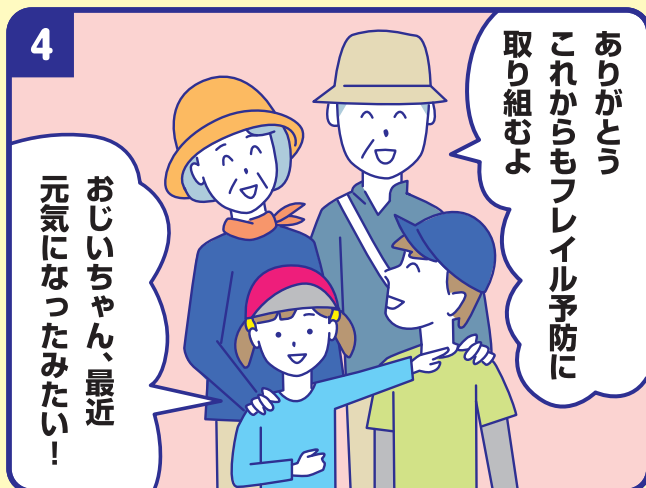
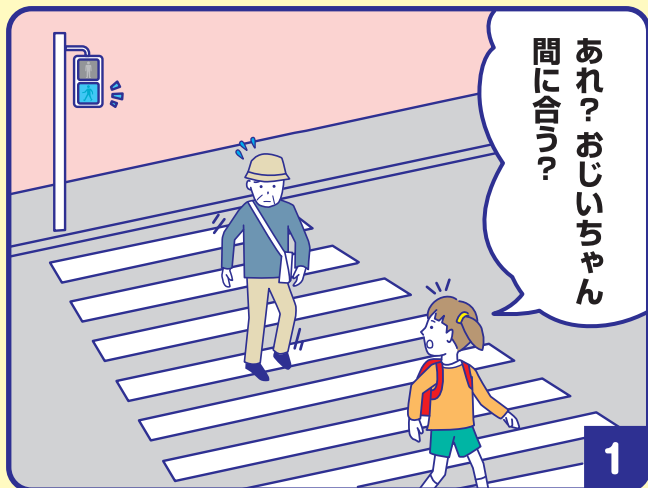




小学校6年生の皆さんへ



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！

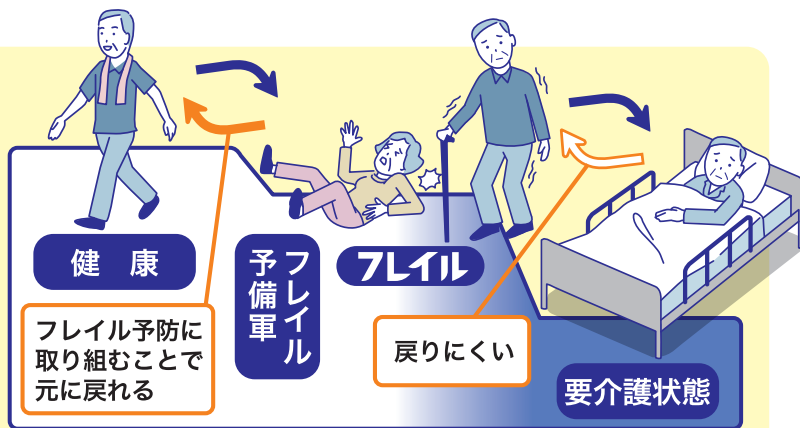
福岡
100

何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

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めば、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



だいつ



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)

唇 の体操

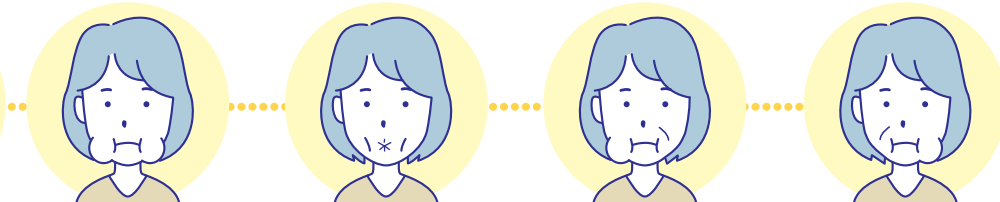


ウー

イー

アー

頬 の体操



頬をふくらます

頬をへこめます

左右交互に頬をふくらます

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



① いすに深く
座り背筋を
のばす

② 片足をゆっくりのばして
5秒保つ。このとき、
つま先は上にむける

③ ゆっくり
足をおろす
※片足5～10回ずつ

掃除で
体を動かす

階段を
利用する

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！



趣味の活動



仕事をする



買い物にでかけたり
ご近所さんと話す

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」



ボランティア
などをする



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。

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



くわ
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 福岡市フレイル予防応援サイト

- ・健康づくりのための体操「よかトレ」の動画や、**福岡市フレイル予防応援サイト**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、^{おうべい}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8年5月発行