

フレイルをご存じですか？

フレイルとは、加齢に伴い気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。

高齢期の健康状態は、フレイル（虚弱状態）を経て徐々に要介護状態に陥るといった過程をたどります。高齢期のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、肺炎や骨折などさまざまな合併症を引き起こす危険があります。早い段階でフレイル予防に取り組み、再び健康な状態に戻ることができます。早期に対応するとともに、それぞれの段階に応じた取り組みを進める必要があります。

Check

もしかしてフレイルかも？

- 半年で体重が2～3kg減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力・握力が低下した
- 体を動かすことが減った



栄養・口腔

高齢期には、タンパク質とエネルギーが不足しがちです。中年期以降の「メタボ対策」から、しっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に移行しましょう。

また、口腔の働きの低下は、フレイルのきっかけになりやすいので、噛むことのできる口腔を維持しましょう。

▷ 3食欠かさず、主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べる。水分も忘れずに。

▷ 肉、魚、卵、大豆、乳製品などのタンパク質をしっかり摂る。

▷ 食後の歯磨き・入れ歯の掃除、口腔体操で毎日コツコツと手入れをする。

▷ 定期的に歯科検診を受ける。

社会参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの入口といわれています。人や社会とつながることで、心も身体も健康へ。

▷ 1日1回は自宅から一歩外へ。

▷ 仕事、趣味活動、ボランティアなど積極的に参加する。

▷ 会えない場合は電話や手紙で。



運動

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。何もしないと筋肉は衰えます。高齢期であっても、定期的な運動をすることで、筋力を維持・向上することができます。

▷ ウォーキングや体操などを習慣に。

▷ 掃除や買い物などこまめに体を動かし、今よりプラス10分多く動く。

▷ ちょっと頑張って、転倒や骨折予防の筋トレを行う。

フレイル予防教室を市内各地で実施中！

初めての人の
おすすめ！

地域の通いの場
元気もりもり教室（市内42か所）

市内での自主的な活動として、集会所や公民館など42か所で、ストレッチと筋トレを中心とした元気もりもり体操を行っています。

集会所など身近な場所で体操を始めようと思うグループへは、健康運動指導士を派遣し、立ち上げ支援を行います。体操に参加してみたい人、体操のグループを立ち上げようと思う人など、気軽に問い合わせてください。



その他の通いの場・教室を紹介！

■通いの場

ふれあいいきいきサロン（市内88か所）

■脳活教室…月1回、リ・フレ

■元気もりもり教室…週1回、リ・フレ、B&G、J
A福山市国府支店・J A福山市下川辺支店

■ひろしまGENK I 体操（元気クラス）
…週1回、冬から開催予定

■いきいきひろば…J A福山市鶴飼支店

■元気もりもり教室（ビギナー編）…週1回、リ・フレ

■認知症予防教室

■ひろしまGENK I 体操（脳いきいきクラス）
…週1回、冬から開催予定

■元気げんき教室…週2回3か月クール、リ・フレ

自宅で簡単！筋力トレーニング

ももおしり



足を肩幅に立ち、つま先より膝が前にならないように4秒間かけて腰を落としましょう。4秒間かけてもとに戻します。

もも



足首を曲げ、つま先を上に向けて4秒間で上げ、4秒間で下げましょう。

せなか



脇をしめ、4秒間で肘を後ろに引いて肩甲骨を寄せましょう。4秒間かけてもとに戻しましょう。

すねふくらばき



つま先とかかとを上げ下げしましょう。

腹式呼吸



鼻から大きく息を吸って、口からゆっくり吐きましょう。

筋力トレーニングなどを動画で詳しく紹介しています！

元気もりもり体操

動画を見ながら、楽しく体を動かしましょう。



▷ストレッチ編

肩の力を抜きリラックスして、気持ちよく体をほぐしましょう。

▷筋トレ編①

体調に合わせて無理のない強さや範囲で行いましょう。

▷筋トレ編②

運動する部位を意識し、呼吸をしながら反動をつけずにゆっくり行いましょう。

オンラインで自己管理をしながら、運動や健康づくりをしたい人におすすめ！

オンライン通いの場アプリ



体操動画の閲覧や健康チェックなどができます。

問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)