



地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ フレイルってなに？

フレイルとは加齢とともに心身の機能が低下して「健康」から「要介護」に移行する中間にあることをいいます。早めに対処すれば「健康」な状態に戻ることができます。



■ フレイルを予防するには？

○ 低栄養を防ぎましょう

主食・主菜・副菜を基本に1日3食バランスよく食べましょう。

○ 筋力の低下を防ぎましょう

普段の生活のなかで、意識して体を動かしましょう。気分転換にもなります。

○ 人とのつながりを持ちましょう

地域活動の参加や、電話などで友人や家族とこまめに連絡をとり社会とのつながりを失くさないようにしましょう。

○ 口腔機能の低下を防ぎましょう

噛む力が弱くならないようにするため、お口を動かすことを意識するとともに、定期的に歯科健診を受けましょう。

■ フレイルについて知ろう！ ■ Q&A



Q 健康寿命ってなに？



A 健康寿命とは平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間です。日常的に介護を必要とすることなく自立した生活が送れている年数のことになります。

日本では平均寿命と健康寿命の間には約10年の開きがあり、この期間に介護を必要とした状態ですごしていると言われていています。

この健康寿命を脅かすのがフレイルです。

■ お家トレーニング ■ ～脳トレ編～

新しいことにチャレンジすることや、手先を動かす作業を行うと脳に刺激を与え認知症予防に効果的だと考えられています。

やってみよう！！

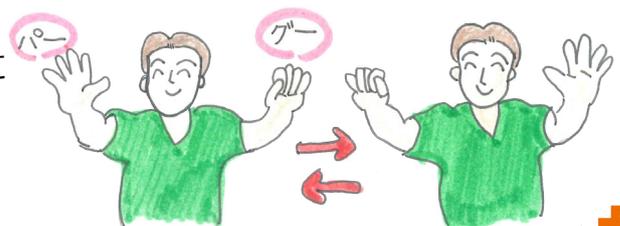
- 1日前の日記をつける
- 記憶を頼りに家計簿をつける
- 脳トレやゲームを楽しむ
- 手芸や絵画、折り紙など手先を動かす

〈グー・チョキ・パー切り替え運動〉

左右の手を「グーとパー」にして左右交互に切り替えて繰り返す

「チョキとパー」、「チョキとグー」など

組み合わせを替えてやってみましょう



ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています。どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください。

問合先／健康福祉課 高齢者・女性係（総合福祉センター内） ☎65-0001