

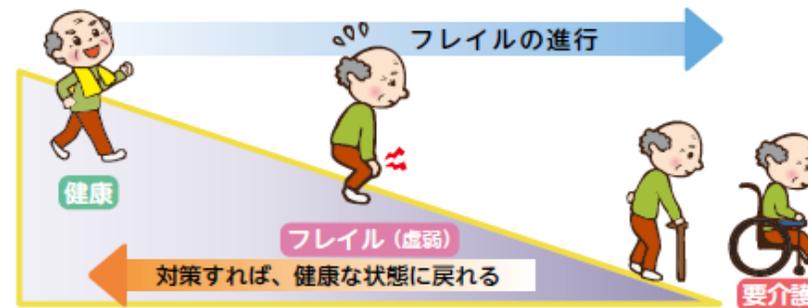
フレイル予防について

フレイルって何？

フレイルとは、年を取って体や心の動き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると、要介護状態につながる可能性があります。フレイルは、早期に適切な行動を取ることで、健康な状態に戻ることができます。

POINT

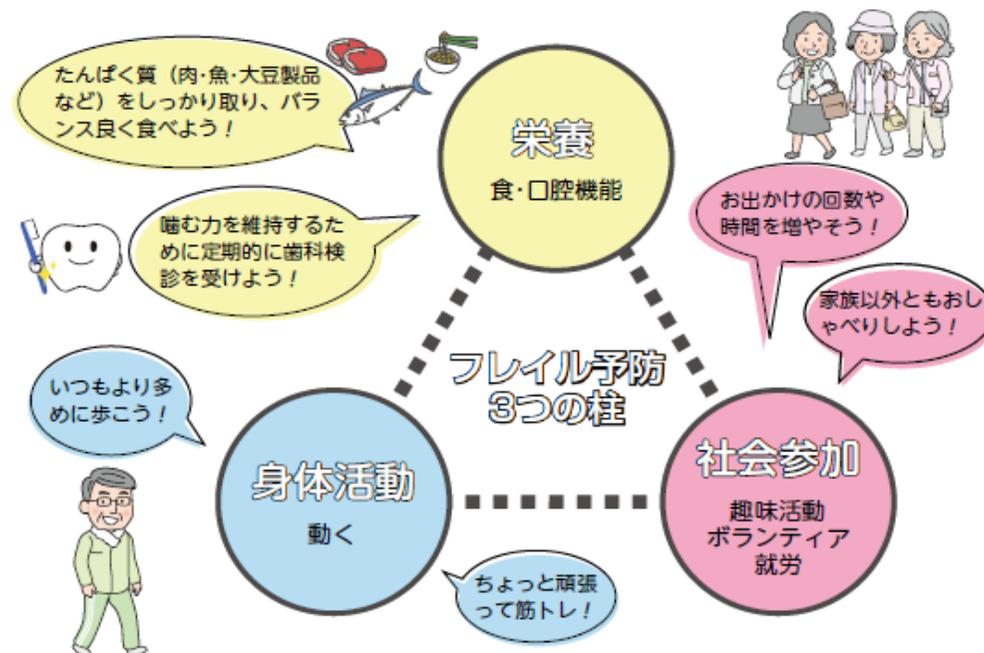
- ・健康と要介護の間の状態がフレイルです
- ・しっかり対策すれば、健康な状態に戻れます



フレイル・ドミノに注意！

フレイル予防には「3つの柱」をバランスよく行うことが重要ですが、社会参加をしなくなることが、フレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。社会とのつながり(社会参加)を失うことで、

生活範囲が狭まり、精神状態が落ち込むと同時に口腔機能や栄養状態も悪くなっていく「フレイル・ドミノ」にならないように、自分に合った社会とのつながりを見つけましょう。



社会とのつながりが失われると...



いろいろな社会とのつながり方

あいさつ



あいさつをすることで、地域の人たちとの交流のきっかけが生まれます。

また、会話を楽しむと気分も晴れて、ストレス解消になります。手紙やメール、SNSなどを活用した交流も効果的です。

外出



散歩や買い物などで、定期的に外出する機会を作りましょう。共通の趣味を持った仲間を見つけると、行動範囲も広がり、外出するきっかけも増えます。

ボランティア



自治会活動や体操・食育など健康づくりに関するボランティア活動などに参加すると、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、体を動かす良い機会にもなります。

●自分に合った社会とのつながり方を見つけよう●

ボランティアや仕事などを通して社会とつながりたいけれど、どうやって始めたらいいのかしら。



そんなあなたにオススメ！
生涯現役応援センター

高齢者の生きがい向上のための相談窓口です。詳しくは、[千葉県 生涯現役](#) 
固同センター ☎256-4510 FAX256-4507

お喋り、趣味を楽しむ場所や、近所で集まって体操できる場所を探したいな。



そんなあなたにオススメ！
千葉市の生活支援サイト

家事援助や見守り支援、日用品・食材の宅配サービスなどの情報も載っています！
詳しくは、[千葉県 生活支援](#) 

健康づくりに関するボランティアに参加したい！



そんなあなたにはこれらがオススメ！
食生活改善推進員養成講座

減塩の工夫など健康につながる食生活について学び、食を通して地域の健康づくりを進めるボランティアを養成します。

ヘルスサポーター養成教室

運動の正しい知識を得て、地域で運動を継続するグループのリーダーを養成します。

固保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 花川 ☎275-6296
稲毛 ☎284-6494 若葉 ☎233-8714
緑 ☎292-2630 美浜 ☎270-2221

シニアリーダー養成講座

介護予防の重要性や知識、運動指導の技術を学び、地域の介護予防活動のリーダーとなる人を養成します。詳しくは、[11面](#)をご覧ください。

町内自治会館で体操教室を開催し、地域の皆でフレイル予防に取り組みませんか
～シニアリーダー体操教室～

養成講座を受講したシニアリーダーがご高齢の方の健康維持に効果のある、転倒や認知機能低下を防ぐための体操教室を行います。（日時（定期的な開催についても）等は応相談。）
体操教室に関するお問い合わせ先「シニアリーダー事務局」 043-300-3356



担当：介護予防・保健班 梅原

電話：043-245-5146

E-mail：suishin.HWH@city.chiba.lg.jp