



# 人生100年時代をいきいきと 今できる、フレイル予防

住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるために、フレイルを予防して健康長寿を目指しましょう。

健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

## フレイルを知っていますか

### フレイルとは

年を取って疲れやすくなった、食欲が減った、一日中家にいる。こんな方はいませんか？その状態は、もしかしたら「フレイル」かもしれません。

フレイルとは、加齢により心と身体の活力が弱まった状態です。健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間を意味し、加齢により生じやすい衰え全般を指します。



### コロナ禍の今、心配されること

新型コロナウイルスの影響で、外出の機会が減ったり、離れて暮らす家族や友人と気軽に会えなくなるなど、以前とは違う生活が続いています。

筋力が落ちて動けなくなることや気分が落ち込んで閉じこもってしまうことは、フレイルに直結します。

## フレイルを予防・改善しましょう

フレイルであることに早めに気づき、生活習慣の改善や運動、社会参加など適切な予防を行うことで、健康な状態へ戻ることもできます。

### 食べて、元気に

フレイルを予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。

- 1日3食しっかり取りましょう。
- 1回の食事に、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

#### 主食

ご飯、パン、麺類など



#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など



#### 副菜

野菜、きのこ、海藻など



- 1つの食品ばかりにならないよう、いろいろな食品を食べましょう。

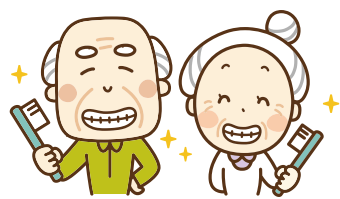
### 食事セミナー

管理栄養士による食事の話やレシピ紹介、自宅でできる簡単な運動について学びます。[千葉市 食事セミナー](#)

## 口の健康は、身体と心の健康につながります

### 日頃から意識して気を付けよう！

- しっかり噛んで食べる
- 口周りの筋肉を保つ
- かかりつけ歯科医を持つ
- 食事の後や寝る前に歯磨きをする
- 口のわずかな衰えに気を付ける



### 歯っぴー健口教室

日常生活で簡単に取り入れられる、口腔ケアや口腔体操について知識を深め、楽しく実践します。[歯っぴー健口教室](#)

## オーラルフレイルにも注意！

「オーラルフレイル」とは、噛む力や飲み込む力が衰えることを指し、オーラルフレイルのサインを見逃すと、口だけでなく、身体にも悪影響を及ぼしやすいといわれています。

### ▶▶ 1つでも当てはまるとオーラルフレイルかも

むせる  
食べこぼす



食欲がない  
少ししか食べられない



柔らかいもの  
ばかり食べる



滑舌が悪い  
舌が回らない



口が乾く  
口臭が気になる



歯が少ない  
顎の力が弱い



## 人とのつながりを

フレイル予防には、人とのつながりが大切です。趣味などのサークル活動や地域活動などは、健康寿命を延ばすといわれています。

楽しさややりがいを持てる、自分に合った活動を見つけましょう。

外出が難しいときには、家族や友人と話したり、手紙やメール、SNSなども活用して孤独を防ぎましょう。



## 身体を動かす習慣を

家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなることが心配されます。転倒などを予防するためにも、日頃から身体を動かす習慣を身に付けましょう。

### 地域みんなでやってみよう！

地域みんなで、身近な場所で運動を始めてみませんか。

### おすすめの運動

#### シニアリーダー体操

転倒予防や認知機能低下予防に必要な運動要素を組み合わせた体操です。

#### ちばし いきいき体操

椅子を使って行う簡単な体操です。筋力運動とお口の運動があります。

### 家でやってみよう！

自宅で運動不足を解消しましょう。

### おすすめの運動

#### 100年ダンス

頭と体を使って楽しく運動できます。

体操やダンスは、ホームページでも紹介しています。

[千葉市 自宅 体操](#)

### 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する、シニアリーダー養成講座を開催します。

地域の高齢者に、健康づくりに関する知識を伝えたり、体操の指導を行うなど、シニアリーダーとしてボランティア活動をしてみませんか。

申込方法など詳しくは、[5面](#)をご覧ください。