



人とのつながりは元気の源

フレイルを予防しよう！

「最近、外出や人と会う機会が減った」「疲れやすくなった」と感じていませんか？フレイルは早めに気づいて適切に対策することで、健康な状態に戻ることができます。今日からできることを始めて、いきいきとした生活を送りましょう。

問健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659



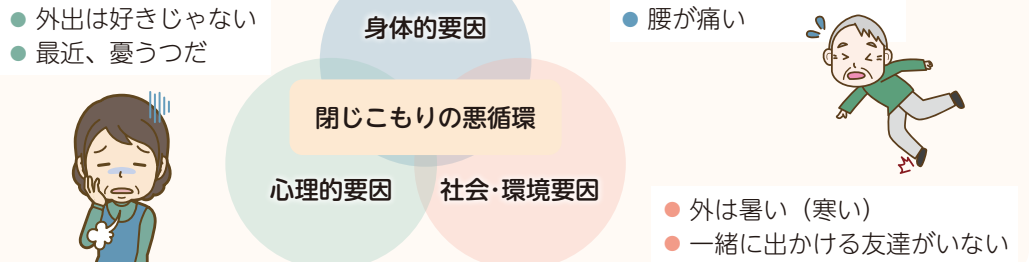
フレイルとは 健康と要介護の中間

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態のことです。



フレイルの入り口は 社会とのつながりの低下

生活範囲が狭くなったり精神状態が落ち込んだりすると、心や体の機能も低下していきます。



フレイル予防の3つのポイント

1 人とつながろう

自治会やボランティアに参加すると、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なり、健康の維持・増進につながります。自分に合った方法で、社会参加を続けましょう。



散歩・買い物で人と接する

趣味の集まり・活動に参加

家族や知人との会話を大切に

◇「生涯現役応援センター」で相談してみる

就労やボランティアなどの活動を支援するため、情報提供・相談・紹介を行う総合相談窓口です。



問生涯現役応援センター ☎256-4510 FAX256-4507

◇「千葉市の生活支援サイト」で情報収集してみる

高齢者の日常生活を支える生活支援サービスや交流の場が検索できます。

詳しくは、[千葉市 生活支援サイト](#)

問地域包括ケア推進課 ☎245-5168 FAX245-5293

◇「いきいきプラザ・いきいきセンター」に行ってみる

60歳以上の方向けに、日常生活や健康に関する悩み相談、レクリエーション活動を行っている施設です。

詳しくは、[千葉市 いきいきプラザ・センター](#)

問高齢福祉課 ☎245-5169 FAX245-5548

2 運動しよう

加齢による活動量や筋力の低下は、フレイルの原因の一つです。無理のない範囲で日々の生活に軽い運動を取り入れましょう。

◇シニアリーダー体操教室

どなたでも参加できる体操です。各区公民館などで実施しているため、参加・見学希望の方は、直接会場にお越しください。



問シニアリーダー事務局 ☎300-3356 FAX245-5659

◇ジェフと一緒に健康づくり教室

ジェフのトレーナーなどを講師として、自宅でも簡単に取り組める体操や脳トレを行います。

詳しくは、[千葉市 ジェフ 健康づくり教室](#)

問健康推進課 ☎245-5146 FAX245-5659

3 栄養を取ろう



バランスの取れた食事と、何でも食べられる健康なお口が体を支えます。主食・主菜・副菜を組み合わせ、朝昼夕しっかりと栄養を取りましょう。また、お口の機能の衰えを防ぐため、よく噛んで食べ、定期的に歯科健診を受けましょう。市では食事セミナー、歯っぴー健口教室など、さまざまな取り組みを行っています。



詳しくは、[千葉市 食事セミナー](#) [千葉市 歯と口の健康](#)