

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢氏 図

フレイル・ドミノとは

フレイルには3つの要因がありますが「社会とのつながり」を失うことが、フレイルのきっかけになりやすいといわれています。社会とのつながりを失うと、外出の機会が減り(生活範囲の縮小)、他者との交流が減る、こころが落ち込みやすくなる、おしゃべりをしないのでお口の機能も衰える、活動量が少なく、お口の機能も衰えているので食事が進まず、十分な栄養が取れなくなる、体の機能が低下するという悪循環に陥ってしまいます。

フレイル予防の3つの柱!

高齢期の健康は、①**栄養(食生活・口腔機能)**、②**運動(身体活動)**、③**社会参加**の3本柱が大切といわれています。メリハリのある生活習慣を身に付けることが、フレイル予防の近道です。生活を振り返り、できることから毎日の習慣に取り入れていきましょう。フレイル予防には「人とのつながり(社会参加)」が重要です。友人とランチをすることや、行きつけの店でなじみの人とおしゃべりすることも社会参加の一つです。趣味や特技、これまでの仕事や家庭での経験、人との関わり方などから、ボランティアや町内会活動、通いの場、就労やシルバー人材センターの活動、喫茶店での憩いなど、自分に合った活動を探してみましょう。

「一人が好きだけど」「今から知り合いを作るのは大変」

一人で過ごすのが好きな人など、人とのつながりには個人差があるものです。社会活動への参加にハードルを感じてしまう人も多いようです。まずは外に出掛けてみるのが大切です。定期的に通う場所をつくることから始めてみるのもおすすめです。あいさつを交わすだけでも、立派な交流です。自分のペースを守りながら、楽しいと思える範囲で、社会参加を続けてみましょう。

AI×フレイル予防 運動教室

運動教室への参加も、社会参加の第一歩!

AIを活用したあなたに合った運動プログラムで、運動を習慣化しましょう。運動や栄養、歯科、薬剤の講座と一緒に受講して、フレイル予防についての理解を深め、実践することで、改善につなげます。1クール全13回で、運動を生活に取り入れましょう。

- 📅 7月21日～10月20日の火曜日(祝日を除く)、11月24日(火) 10:00～12:00
- 📍 さわやか保健センター
- 👤 市内在住の65歳以上で、フレイルである高齢者(要介護者を除く)
- 👥 定 20人(先着順)
- 👕 他 動きやすい服装で、飲み物やタオルを持参してください
- ☎ 7月7日(火)～14日(火)9:00～16:45に、電話で

AIを活用した運動プログラムとは

身長や体重、筋力、バランス、歩行速度、身体状況などを入力すると、すぐに自宅のできるオーダーメイドの運動プログラムを2、3種類提供します。自身の身体状況に合った運動プログラムなので、継続しやすくなっています。



AI×フレイル予防 運動教室が始まります

申・問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480

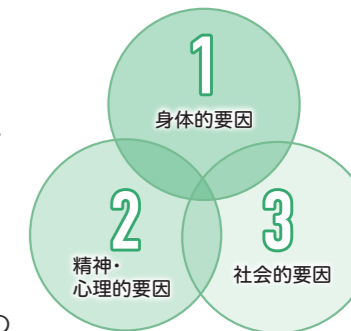
フレイルとは

加齢とともに心と体の働きが弱くなり、歩くのが遅くなったり、前より疲れやすいなど、健康と要介護の中間にいるような状態をフレイルといいます。フレイルの状態のうちに気付いて、早めに生活習慣を見直し、改善に取り組むことで、健康な状態に戻ることが可能です。



フレイルには3つの要因があります

- 1 身体的要因**
 - 運動機能の低下
 - 口腔機能の衰えにより、十分な栄養の摂取が困難 など
- 2 精神・心理的要因**
 - 記憶力や判断力の低下
 - 認知機能の低下 など
- 3 社会的要因**
 - 外出する機会の減少
 - 独居や頼れる友人・知人がいないなど社会との接点の喪失 など



あなたは大丈夫ですか? フレイル自己チェックをしてみましょう

- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った
- 6カ月で体重が2～3kg以上減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

判定

1、2つ当てはまる人…フレイル予備軍
3つ以上当てはまる人…フレイル