

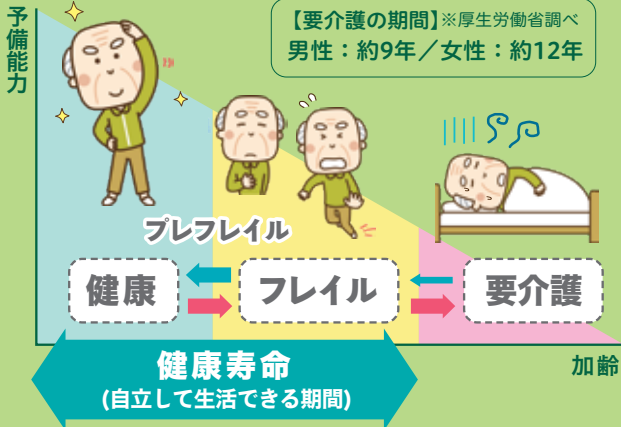
2月1日は
フレイルの日

いつまでも元気で自分らしく暮らすために、今からできること

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは？

フレイルとは、2014年に日本老年医学会がFrailty(虚弱)という言葉から提唱した概念で、加齢により心身の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態のことです。健康と要介護の中間の時期にあり、放置すると要介護に至りますが、早期の適切な対応で心身機能の回復が可能です。



あなたは大丈夫？

フレイル危険度チェック

- 体重が減った**
 ダイエットをしていないのに6カ月で2kg以上体重が減った
- 疲れやすくなった**
 前よりも疲れやすい、わけもなく疲れている感じがする
- 力が弱くなった**
 ペットボトルのふたが開けにくくなった、握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった**
 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなってきた
- 運動・外出しなくなった**
 軽い運動や体操をする習慣がない、外出しなくなった、人との交流が減った

1～2項目あてはまる人 ➡ **！プレフレイル (フレイルの前段階)**
 3項目以上あてはまる人 ➡ **！フレイルの疑いあり**

上記にあてはまったら早めに取り組もう

フレイル予防・改善のために…『フレイル予防の3本柱』

下記の3つのポイントを見直し、健康寿命を延ばす生活にシフトしましょう。

<h4>社会参加</h4> <p>人とつながる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地域のイベントや活動に顔を出すなど、積極的に外出する ●買い物や移動のついでにあいさつや声かけをする ●外出が難しいときは電話・メール等を活用して人と交流する 	<h4>適度な運動</h4> <p>身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ●足腰強化・体力向上のために1日20分歩く ●骨や筋力を維持するため筋トレを行う ●体の柔軟性向上、ケガ予防のために体操・ストレッチを行う ●今より10分多く体を動かす 	<h4>十分な栄養</h4> <p>食事・口腔ケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日3食とる ●1日2回以上は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる ●毎食後の歯みがきと1日1回の舌磨きで口内を清潔に ●口をよく使う(よく噛む・話す等) ●定期的な歯科検診
--	--	---

問 医療年金課
☎内線1728



▲牛久市HP



▲茨城県HP

フレイル予防について詳しくはこちら

▼ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 ▼

フレイル予防教室

高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)に基づき、計画的に市内の通いの場に医療専門職(管理栄養士、保健師、看護師、歯科衛生士)が出向いてフレイルについての正しい知識や予防方法について伝える教室です。市民が自らフレイル予防の3本柱を意識した生活習慣を実践できるようになることを目指しています。通いの場の参加者に限らず、多くの市民が参加できるように各行政区と連携しながら進めています。

フレイル
予防カード
市ホームページでご覧
いただけます(PDF)



▼ 各地区や保健センターで実施している体操 ▼

お気軽にご参加
ください

祝
20周年

うしくかっぱつ体操



牛久市が創作した体操で、音楽に合わせて楽しく筋力・バランス・柔軟性を鍛えます。「うしくかっぱつ体操普及員」に認定されたボランティアが各行政区や地区社協、保健センターなどで体操を定期的実施しています。

うしくかっぱつ体操
DVD・ポスター

医療年金課窓口で
無料配布中

(65歳以上の方・1世帯1セット)



▲開催日や体操
の動画など
詳細はこちら

祝
20周年

シルバーリハビリ体操



茨城県が考案したシルバーリハビリ体操は、筋力と柔軟性の向上を目指す介護予防体操です。市内では、現在約90人のシルバーリハビリ体操指導士が、各行政区や保健センター等で、定期的に体操の普及・推進活動を行っています。

シルバーリハビリ体操
リーフレット

市ホームページでご覧
いただけます(PDF)



▲開催日や体操
の動画など
詳細はこちら

【問い合わせ】医療年金課☎内線1728(受付：月～金曜日午前8時30分～午後5時15分※祝日除く)

牛久市
フレイル
調査

『週に1回以上の運動』をしていない人は
している人に比べて約**1.95倍**フレイルに該当しやすい

市が行った令和2～4年度 生涯かっぱつ生活調査(フレイル調査)によると、週1回の運動を「している」と回答した方はフレイル該当者で38.7%、非該当者で72.4%でした。この数値をもとに分析したところ、週1回以上の運動をしていない人は、している人に比べて1.95倍フレイルに該当しやすいという結果になりました。**フレイル予防には、積極的に運動をし、身体的な機能(筋力・移動能力)を維持していくことが重要だとわかります。**ぜひ上記の体操などで体を動かしてみてください。

※日常生活の合間にできる運動について、本紙7ページでもご紹介していますのであわせてご覧ください。

やっぱり運動が大事!

健康長寿応援コーナー

市役所本庁舎2階 正面入口脇

フレイル予防を始め、健康寿命延伸に向けたさまざまな情報を提供しています。ぜひお立ち寄りください。

