

「安中市 介護予防ガイド」

いきいき元気に！

健康寿命を延ばしましょう

を作成しました

問い合わせ
保健福祉部高齢者支援課地域包括支援センター
TEL027-382-1111(内線1188)

「介護予防ガイド」を作成しました

人生100年時代と言われる中、自分らしく年を重ねるためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

市では、自宅で取り組める介護予防のポイントをまとめたガイドを作成しました。



「介護予防ガイド」とは？

フレイルを予防しよう

フレイルにやっかいなポイント

フレイルの予防のためには、栄養（食事・口腔機能）、運動、社会参加の3つの柱が重要で、これらの3つの柱はお互いに影響し合っていて、どれか一つでも崩れるとフレイルの状態が進みやすくなってしまいます。



栄養
 1日3食バランスよく
 お口の健康（口腔ケア）も大切に！

運動
 ウォーキング・筋トレ
 運動習慣に！
 運動習慣がアップは
 運動予防にも！

社会参加
 地域サークル・ボランティア
 イベントなどに参加！
 人とつながりをもとう！

フレイル
 予防

フレイルは予防することが大切だけど、フレイルになった場合でも適切な対策をすることで健康な状態に戻ることが出来るんって！

次のページからはフレイル予防のための「運動編」・「栄養編」・「お口の健康編」が読めるよ、できることからやってみよう！

【内容】

- ・ 安中市の現状
（高齢化率、要介護認定率等）
- ・ フレイルについて学ぼう
- ・ フレイルチェックをしよう
- ・ フレイルを予防しよう
（運動・栄養・お口の健康編）
- ・ 安中市の介護予防の取り組み
- ・ ささえ愛センターあんなか
（安中市地域包括支援センター）
のご案内

高齢者ご自身が自宅で取り組む介護
予防に役立てていただくほか、地域の介
護予防の取り組みや若い世代から
高齢の家族や知人への声かけなど、
さまざまな場面でぜひご活用ください。

【配布場所】

高齢者支援課 地域包括支援センター

安中市安中 1 丁目23-13 (本庁舎)

松井田町新堀245 (松井田庁舎)

フレイルチェックをしよう

身体的フレイルアンケート

調べてはまるもの内いくつかあるのチェックしてみましょう!

- 体重減少
6か月間で体重が2~3kg減少した
- 疲労感
以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下
外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力の低下
ペットボトルのふたが握れにくくなった
- 歩行速度の低下
横断歩道を青信号の時に渡りきるのが難しくなった

「フレイルチェック」
でフレイルを
発見!

腕時計のテスト

—ふくらはぎの自己評価—

手順① 親指と人差し指で「指輪つか」をつくる

手順② ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる

大きい 筋力 小さい

握れない ちょうど握れる 握ることができる

握力が十分である可能性があります。このまま継続しましょう。

握力が小さくなっている可能性があります。握力測定・生活習慣を見直しましょう。

握力測定
でフレイルを
発見!