



## 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルとは健康な状態と要介護の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないものの、運動機能や認知機能が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。

まずは、ご自身の状態を把握してみましょう。以下の質問を確認してみてください。

|    |                                       |                                  |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 現在の健康状態はいかがですか。                       | ①よい ②まあよい ③ふつう<br>④あまりよくない ⑤よくない |
| 2  | 毎日の生活に満足していますか。                       | ①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満              |
| 3  | 1日3食きちんと食べていますか。                      | ①はい ②いいえ                         |
| 4  | 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか。 | ①はい ②いいえ                         |
| 5  | お茶や汁物などでむせることがありますか。                  | ①はい ②いいえ                         |
| 6  | 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。             | ①はい ②いいえ                         |
| 7  | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。             | ①はい ②いいえ                         |
| 8  | この1年間に転んだことがありますか。                    | ①はい ②いいえ                         |
| 9  | ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか。             | ①はい ②いいえ                         |
| 10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか。  | ①はい ②いいえ                         |
| 11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか。                 | ①はい ②いいえ                         |
| 12 | たばこを吸いますか。                            | ①吸っている ②吸っていない ③やめた              |
| 13 | 週に1回以上は外出していますか。                      | ①はい ②いいえ                         |
| 14 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。                | ①はい ②いいえ                         |
| 15 | 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか。               | ①はい ②いいえ                         |

(出典：厚生労働省ホームページ『高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版』より)

**赤字の答え**が多いほど、フレイルの可能性があります。いつまでも元気な毎日を過ごすためには、フレイルの予防・改善が大切です。

## フレイル予防のためのポイント

### 栄養を考える

- 栄養バランスに気をつける
  - タンパク質をしっかり摂る
  - 歯ごたえのあるものも摂る
- 治療中の病気があり、食事制限がある人は、指導内容に従ってください



### 人とのつながりを持つ

- 家族や友人と接する
  - 地域の行事に参加する
- 家族や友人とコミュニケーションを図ったり、社会との関わりを持つことは、人生が豊かになるだけでなく、認知症を防ぐためにも重要です

### 身体を動かす

- 自宅での軽い運動  
(ラジオ体操、ストレッチ)
  - 買い物や屋外の散歩
  - 家事への積極的な参加
- 身体活動が減少すると、フレイルが進む心配があります



問合せ▶ 困 健康づくり課予防係(☎内線1172)次号は3月1日号に「こころ・休養」の掲載を予定しています