

フレイルにご用心!

日常のちょっとした工夫で

元気度アップ!

問 地域包括ケア推進課

☎ 086-803-1256

FAX 086-803-1780

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、家に閉じこもりがちになったり、人との交流が減ったり…自粛生活が長期化することで日常生活の活動量が低下し、フレイル（右図）に陥るリスクが高まります。

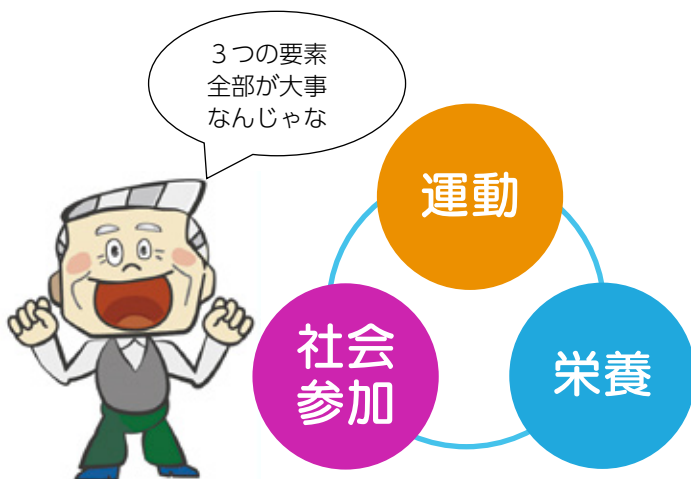
コロナ禍での自粛生活でフレイルにならないよう、これからは感染対策を行いながらフレイル対策に取り組む、健康長寿を目指しましょう!

フレイルとは?

加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態に近づいている状態を「フレイル」と言います。



フレイル対策 3つのポイント



例えばこんなことを意識してみましょう

運動

- いつもの活動に+10分
- 隙間時間に「ながら運動」

栄養

- 毎食、バランスよく食べる
- 歯磨き時にブクブクうがいで口の体操

社会参加

- 好きなことや興味のあることに取り組む
- 手紙や電話、メールで人とのつながりを保つ



習慣化しやすい「ながら運動」

寝ている時に



お尻上げで
8秒キープ

歯みがきの時に



つま先立ちを
8秒キープ

お掃除の時に



一步踏みこみ

座っている時に



膝伸ばし
左右8秒キープ

お散歩の時に



大股歩きで

フレイル対策に役立つ情報が満載!! 市ふれあい介護予防センターのホームページをご活用ください!! →



あなたの元気度は? 年に一度は「フレイル健康チェック」!(無料)

◆身近な薬局などでチェック

右のステッカーやのぼり旗のある薬局などでお声掛けください。

◆地域のみんなでチェック

町内会や老人クラブ、サロンなどの高齢者の活動団体が対象です。詳しくは情報のひろば(本紙17ページ)をご確認ください。



ステッカー



のぼり旗



QRコードから実施機関一覧をご確認ください