

うきは霜月便り

～フレイル（虚弱）を予防するために～



12月になり木枯らし吹く季節、今年も残りひと月になりました。新しい年に向けて、体力を復活させ、フレイルを予防していきましょう。

フレイルとは、年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

◆フレイルチェック！自分の状態を確認してみましょう。

- 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか？
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？
- 今日が何月何日かわからない時がありますか？
- 週に1回以上は外出していますか？

該当する項目がある方は、
以下で紹介する予防法を参考に、
対策をはじめましょう！

🎯 フレイル予防の3つのポイント

- ① 栄養／バランスのとれた食事を3食しっかりと
- ② 身体活動／ストレッチやウォーキングなど
- ③ 社会参加／趣味・ボランティア・就労など

🎯 フレイル予防のための食事のポイント

- ・ 1日3食食べましょう
- ・ 主食、主菜、副菜を揃えましょう
- ・ いろいろな食品を食べましょう

◆地域でおこなっている「集いの場」では、体操だけでなく栄養の講話も行っています。

今年度は【フレイル予防】についてお話しています。

フレイルを予防してこれからも元気に過ごすためには、社会参加や運動だけでなく、食事も大切になってきます。下表で、食事内容をチェックしてください。

◆いろいろな食品を摂っていますか？まずは1週間チェックしてみましょう！

- ・ 日付を入れ、その日食べた食品にチェックを付けましょう。
- ・ チェック1つを1点として、1日の合計点を出します。



※主食は必ず食べましょう！

	肉	魚	卵	牛乳	大豆	野菜	海藻	いも類	果物	油脂類	合計
例 (12/5)	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	8
月 (/)											
火 (/)											
水 (/)											
木 (/)											
金 (/)											
土 (/)											
日 (/)											

- 一週間チェックがついてない食品はありませんか？ ● 合格の目安は6点以上。毎日満点を目指しましょう！

◆ロコモ予防教室（65歳以上、参加費1,000円、要予約、定員10名/1回）に参加して、運動習慣を身につけましょう！

運動教室：令和3年3月25日（木）までの毎週木曜日（祝日・年末年始を除く）

10:00～11:30 うきはアリーナ（3/25までに10回参加）

各種講話：12月11日（金）介護予防概論／1月15日（金）ロコモ・認知証

2月5日（金）口腔機能向上／3月12日（金）栄養・食事
14:30～16:00 市役所西別館

※教室の詳細や予約方法については下記問い合わせ先へご連絡ください。

- 問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4105

