

フレイル予防サポーター養成講座を開催します

「フレイルチェック」(質問票や測定機器を使つての確認)をしながら、予防方法を市民に広める「フレイル予防サポーター」を募集しています。

自分自身の健康・元気づくりを通して人と関わる活動がしたい方、介護予防活動やボランティア活動に関心のある方など、ぜひご参加ください。

とき 10月8日(火) 13時30分～15時30分
10月9日(水) 13時30分～16時

ところ あいあいプラザ

対象 ・市内在住で、介護予防活動やボランティア活動に関心のある方 など
・2日間の養成講座を受講できる方

定員 20人

内容 (1日目) フレイルやフレイル予防の話
(2日目) フレイルチェックの実技講習

申込締切 9月30日(月) ※定員になり次第終了
問合せ・申込み先 長寿健康課 ☎22-8181



フレイルのことを一緒に学びましょう

講師
フレイルトレーナー
理学療法士 田中 絵美子さん

フレイルサポーターとなって生きがいをしませんか。「健康で元気にいたい」「人と関わる活動がしたい」そんな思いのある、あなたにお勧めです。サポーター活動を通して、敦賀で・つながり・続けて、みんなで元気に長寿を目指しましょう。

社会参加

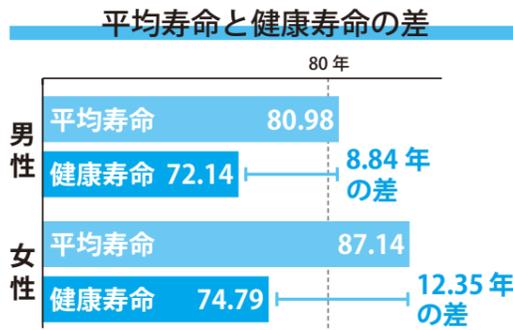
- 自分が楽しめることや関心のあることを、みんなで楽しく続けよう
- 地域のサークル活動やボランティア活動などに参加してみよう

運動

- 今より10分多く、からだを動かそう
- ウォーキングも歩幅を広げたり速度を速めたりすることで効果倍増
- 筋力トレーニングを行うことも効果あり

栄養

- バランスの良い食事を友人や家族と楽しくとろう
- 筋肉の素となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)、骨を強くする乳製品を多く摂ろう
- 「噛む力」を養おう



厚生労働省 公表資料より(平成30年3月)

「健康寿命」とフレイル予防

元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことを「健康

寿命」といいます。健康寿命と平均寿命には男性で約9年、女性で約12年の差があることがわかっています。

また、敦賀市の平成30年度に介護等が必要となった方の要因をみると、認知症や脳血管疾患、糖尿病性神経障害など、栄養面や運動面など普段の生活習慣と関係が深い疾患が要介護等の要因の上位となっています。

健康寿命を延ばし自分らしく生活するためには、元気なうちから自分の状態を知り、生活習慣病予防に取り組みなど、フレイルを予防することが大切です。

要介護者等の介護が必要となった主な要因

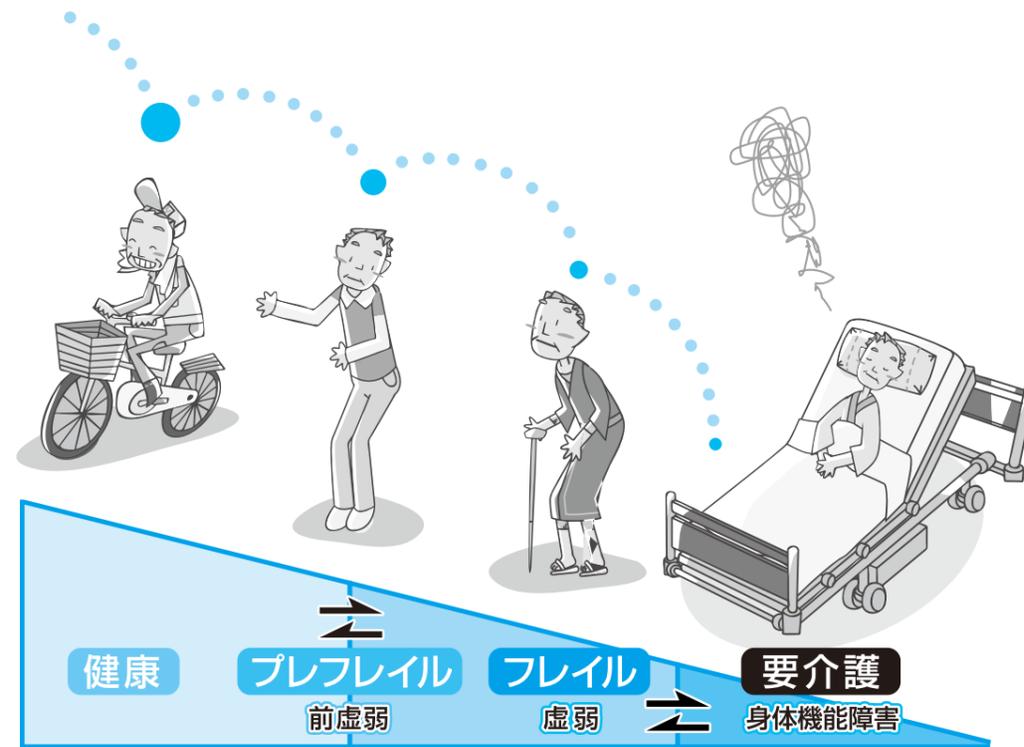
Check! 普段の生活習慣と関係が深い疾患が要因の上位!

- | 65歳以上
(第1号被保険者) | 40歳以上65歳未満
(第2号被保険者) |
|--------------------|-------------------------|
| 1位 認知症 | 1位 脳血管疾患 |
| 2位 関節疾患 | 2位 糖尿病性神経障害・腎症・網膜症 |
| 3位 脳血管疾患 | 3位 がん末期 |

平成30年度 敦賀市新規認定者介護要因 長寿健康課調べ

フレイル予防を実践しよう

フレイル予防は「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。次の取り組みを日々の生活で意識し、毎日いきいきと健康的な生活を送りましょう。



▲上の図は、年をとるにつれて、こころやからだは徐々に衰えていく様子を表しています。ちょっとした衰えにいち早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。

フレイル予防で健康長寿

いつまでも健康に暮らすために今から始める

「フレイル」って何だろう?

「フレイル」とは、年をとって筋力・認知機能・社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下した状態のことを言います。

多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルであることに早めに気づいて適切な対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。

指輪っかテストで手軽にフレイルチェック!

フレイルの最も大きな原因のひとつが筋肉の衰えです。フレイルを予防するためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

そこで、まずは自分の筋肉量測ってみましょう。計測器は使わずに、自分の指を使う簡易型のチェックです。

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

転倒・骨折などのリスク



加齢とともに筋肉が衰えていくと、栄養不足、転倒・骨折、認知症など、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。



- 【指輪っかテスト測定結果】
- 1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
 - 2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れて、軽く囲んでみましょう。