

今日から
始める!

フレイル予防

フレイルって何?

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下している状態で、健康な状態と要介護状態の中間の段階です。

3つのフレイル /

身体的フレイル

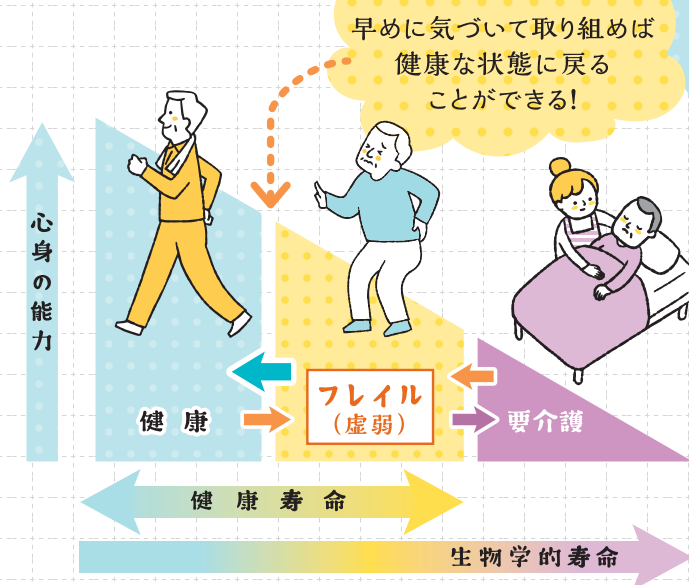
筋力や移動機能、
口腔機能の低下
など

心のフレイル

気分の落ち込み、
認知機能の低下
など

社会的フレイル

孤独、
閉じこもり
など



フレイルに早めに気づこう

こんな不調は
ありませんか?



不調の連鎖を断ち切るためには、
まずは日々の活動量を増やす
ことが大切です。

まずは
ココから!

外出する
ことが
減った

活動量が
減る

食欲が
わかない

体重が
減った

負の連鎖

わけもなく
疲れた
感じがする

筋肉量が
減ってきた

フレイルは、日々のささいな変化から始まり、身体・こころ・認知機能などに連鎖的に進行する可能性があります。連鎖を断ち切るには、フレイルのサインに早めに気づき、「ちょっとした衰え」を年齢のせいせずに、予防に取り組むことが大切です。裏面の各ポイントをご覧ください、日々の生活に取り入れられそうなことから、始めてみましょう。体調や生活について心配なことがあれば、かかりつけ医や各相談先にご相談ください。

相
談
先

フレイル予防に関すること

- ✓ お近くの地域包括支援センター

山口市 地域包括支援センター



- ✓ 山口市高齢福祉課 ☎083-934-2792
- ✓ 山口市健康増進課 ☎083-921-2666

健康診査に関すること

- ✓ 75歳未満 >> ご加入中の各保険者
- ✓ 75歳以上 >> 山口県後期高齢者医療広域連合事務局
☎083-921-7112

健康管理に関すること

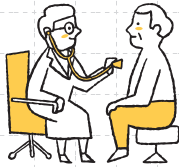
- ✓ 山口市健康増進課 ☎083-921-2666

フレイル予防のポイント

健康管理

自らの健康状態について知り、生活習慣病を予防しましょう。

- ✓ 自身の健康に関心を持ち、体重測定や血圧測定など、自分でできる健康チェックを行いましょう。
- ✓ 年1回、健康診査やがん検診を受診し、健康状態を振り返りましょう。
- ✓ かかりつけ医、歯科医院、薬局を持ち、日ごろから病気や健康について相談しましょう。



認知機能

毎日の生活の中で“脳を活性化させること”を心がけましょう。

- ✓ 運動や栄養、社会参加に取り組むことが認知機能の維持にもつながります。
- ✓ 「聞こえづらさ」から、心のフレイルにつながる可能性があります。耳の聞こえが気になる方は耳鼻咽喉科に相談しましょう。
- ✓ もの忘れが気になる方は、かかりつけ医やオレンジドクターなどに相談しましょう。



オレンジドクターとは

食事

いろいろ食べて健康に！毎日しっかり食べて、「やせ」や低栄養を予防することが大切です。

- ✓ 3食しっかり食べましょう。
- ✓ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べて食べましょう。

主食

ごはん、パン、麺類



主菜

肉、魚、卵、大豆製品



副菜

野菜、きのこ、いも、海藻



- ✓ いろいろな食品をとり、必要な栄養素をまんべんなく摂取しましょう。
- ✓ 筋肉をつくるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）を意識してとりましょう。

あいことばは「さあにぎやかにいただく」

10の食材のうち、毎日7つ以上の食材を食べるように心がけてみましょう。



「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

口腔

お口の健康が、全身の健康につながります。

- ✓ 食後の歯磨きを習慣化しましょう。義歯の洗浄も忘れずに。
- ✓ 食事の中に歯ごたえのあるものを取り入れ、よく噛んで食べるよう心がけましょう。
- ✓ 話す、歌う、噛むなど、口をしっかり動かしましょう。口腔体操も効果的です。



元気っちゃん！やまぐちオーラルフレイル対策

運動

毎日こまめにからだを動かしましょう。

- ✓ 毎日できる活動を見つけましょう。歩行またはそれと同じくらいの身体活動を毎日40分以上が効果的です。
- 例 散歩 家事 買い物 農作業・草むしり
- ✓ 座っている時間を減らし、今より10分多く動いてみましょう。
- ✓ ウォーキング等の有酸素運動、いきいき百歳体操や、やまぐち元気アップ体操などの筋力運動も効果的です。



やまぐち元気アップ体操

社会参加

社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

- ✓ 1日1回は外出しましょう。
- ✓ 自分に合った方法で社会参加を図りましょう。役割を持つことも、社会参加の一つです。
- ✓ 地域の通いの場（いきいき百歳体操・ふれあいいきいきサロン、老人クラブなど）に参加してみましょう。

ドミノ倒しにならないように！



いきいき百歳体操などの通いの場や、生活支援のサービスなどについて掲載しています



山口市生活支援体制整備事業ウェブサイト

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用