

ほうかつ健康だより 清寿苑 2月

令和6年2月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

フレイルとは？

年をとって

体や心のはたらき、
社会的なつながりが
弱くなった状態のこと。

心身の健康度



健康

フレイル(虚弱)

要介護状態

加 齢

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、適切な取り組みを行うこと。
そうすれば、フレイル進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

自分の状態はどうでしょう？ 簡単フレイルチェック ☒

体重減少	6ヵ月で2～3kg以上の体重減少がある	☐
筋力低下 (握力低下)	握力が 男性 26kg 未満 女性 18kg 未満	☐
疲労感	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする	☐
歩行速度の低下	前に比べて歩くのが遅くなったと感じる	☐
身体活動の低下	①軽い運動・体操 ②定期的な運動・スポーツ いずれも していない	☐

3つ以上該当すると、「フレイル」要注意です！！

フレイル予防の3つのポイント

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく
食欲や心の健康にも影響します。

今より10分多く

体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティアなど

趣味やボランティア、地域の集まりなどで外出することはフレイル予防に有効です。

自分に合った活動を見つけましょう。



栄養 食事の改善

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を3食しっかりと。
お口の健康にも気を配りましょう。



噛み応えのある食品を

食べる力を維持するために
根菜類など固いものを食べ
ましょう。定期的
にお口の状態確認も
忘れずに!



家族や友人と共食を

楽しい食事の時間は
食欲を増進させます。



たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

年のせいだとあきらめていた
体や心の衰えは予防できます!

【出典】厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」パンフレット、NHK 健康ch「高齢者のフレイル予防」

葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺にご用心!

県内で、子どもや孫を装ってお金を請求する、オレオレ詐欺や
親族や警察官を装いキャッシュカードを騙し取る
預貯金詐欺の被害が発生しています。

電話でお金のお話が出たら詐欺です!!

被害に遭わないために、

1. 自宅の固定電話を常時留守番電話に設定する
2. 迷惑電話防止機器を設置する
3. こまめに親族と連絡を取り合う

等の対策をお願いします。



他人には
キャッシュカードを
渡さない

葉山警察署 046-876-0110