



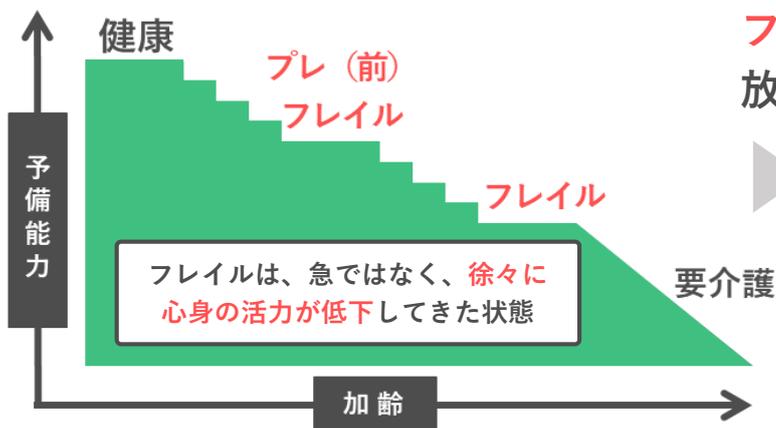
# フレイル

## 今月のテーマ | 高齢期の健康新常識?! フレイル

これまで「歳のせい」だと思われていた心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことを、最近では「フレイル」と言います。今月はフレイルのポイントとチェック、予防・対策について掲載します。

### 1つ目のポイント

### 健康と要介護の中間の時期



【イラスト】筑波大学 山田実 資料より引用・一部改変



転倒・骨折



認知症



施設入所

など、要介護状態に至る危険性が高くなる

フレイルを  
放置すると

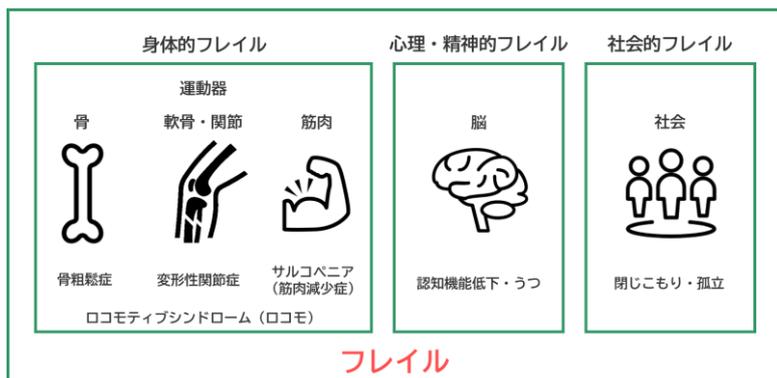


【参考】荒井秀典・編集主幹：フレイル診療ガイド2018年版、ライフサイエンス、2018

### 2つ目のポイント

### 多面性がある

フレイルは、身体の機能低下だけでなく、認知機能の低下や閉じこもりなど、**様々な側面（原因）**で陥り・進行します。



【イラスト】筑波大学 山田実 資料より引用・一部改変

### 3つ目のポイント

### 可逆性がある

要介護状態から健康な状態に戻ることは難しいですが、フレイルの段階であれば、早期に自覚・発見し、適切な対策をとることで、**健康な状態に戻る可能性が高くなる**と報告されています。

【参考】荒井秀典・編集主幹：フレイル診療ガイド2018年版、ライフサイエンス、2018

フレイルのチェックと対策については次のページへ



## やってみよう！ フレイルチェック

健康のために大事なことは、自身の状態を知ること。  
以下の質問から自身の状態を確認してみましょう！

体を動かすことが  
減った。

はい



以前より歩く速度が  
遅くなった。

はい



6ヵ月間で体重が  
2～3kg減った。

はい



5分前のことが  
思い出せない。

はい



わけもなく疲れた  
ような感じがする。

はい



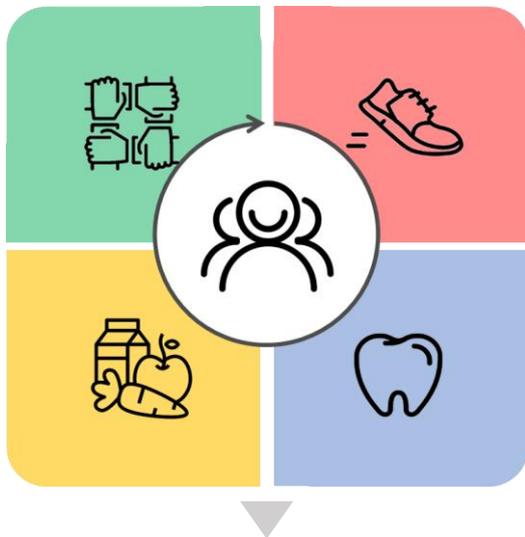
### 判定

はい の合計の数が  
1～2つ：プレフレイル  
3つ以上：フレイル

【引用・一部改変】山田実、荒井秀典作成：簡易フレイルインデックス

## 始めよう！ フレイル予防・対策

フレイルは可逆性のため、フレイルチェックの結果が悪くても、諦めずに対策を始めていきましょう！



### ■ 運動（身体活動）

今より少しずつでも、身体を動かす  
時間を増やしましょう♪

### ■ 口腔機能 ■ 栄養

お口のケアにも気を配り、  
バランスのとれた食事を取りましょう♪

### ■ 社会参加

自分に合う活動を見つけ、たくさんの  
人と積極的に交流しましょう♪

ロゴに  
入れた想い

生活にこの4つを揃えることが健康長寿の秘訣です！  
できることから取り組み、健康・笑顔で過ごしましょう♪



作成

四日市市役所 高齢福祉課  
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp



# フレあえル



フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 高齢期こそ**社会参加のススメ**

1日のほとんどを家の中や庭先で過ごす「閉じこもり」になると、フレイル状態に陥りやすくなります。今月は閉じこもりが心身に及ぼす影響と、活動的に過ごすための社会参加のコツについて掲載します。

### 社会とのつながり減少が フレイルの入り口

< フレイルドミノ >



【出典】 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

フレイルにおいて、家族や友人・知人との交流機会が減少するなど、社会とのつながりが弱くなった状態を「**ソーシャルフレイル**」と言います。

ソーシャルフレイルの状態が続くと、生活が不活発になり、**ドミノ倒し**のように心身機能の低下が急速に進んでしまいます。

### ソーシャルフレイル予防

いくつになっても人や地域とつながろう！



#### 小まめな外出

小さな用事も  
組み合わせて  
毎日外へ



#### 友人などとの交流

友人・知人  
近所の人などとの  
交流も積極的に



#### 活動への参加

楽しくて、  
やりがいのある活動を見  
つけ、継続する

四日市市で広がる  
社会参加（通いの場）



高齢福祉課では、身近な場所で継続的に参加できる  
通いの場の地域展開を目指し、以下を実施しています！



地域で取り組む **介護予防**

まで  
元気！

# いきいき百歳体操

手足におもりバンドを付け、DVDを  
見ながら、仲間と一緒にやる体操です。  
市内100カ所以上で行っています♪

介護予防ボランティア四日市市ヘルスリーダーの会による

# いきいき教室

市で養成した介護予防ボランティア  
「ヘルスリーダー」が、体操や脳トレ、  
レクリエーションなどを行っています♪



# ふれあい いきいきサロン

体を動かす活動だけでなく、手芸や踊り  
といった趣味活動など、様々な活動を通じ、  
地域の交流の輪を広げています♪

他にも色々  
社会参加の形



楽しさ・やりがいは人それぞれ。自分に合った  
社会参加の形を見つけ、無理なく継続しましょう♪



## 学ぶ

- ・パソコン
- ・歴史
- ・語学 など



## 地域貢献

- ・見守り活動
- ・絵本の読み聞かせ など



## 働く

- ・シルバー  
人材センター  
など

作成

四日市市役所 高齢福祉課  
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

# ふれあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp