



フレイルを予防し健康寿命を延ばそう！

フレイルとは？

「加齢により心身の機能が老い衰えた状態」のことです。フレイルには「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の3つがあり、それぞれが連鎖し「急速な老い」に繋がっていきます。早く対策を行うことで元の健常な状態に戻れる可能性もあるため、フレイルに早く気づき、正しく治療や予防をすることが大切です。

フレイルチェックをしてみよう！

- ☐ 半年で体重が2～3kgくらい減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 外出や人と話す機会が減った

1～2項目当てはまる
→フレイルの前段階
3項目以上当てはまる
→フレイルの疑い



フレイルを予防するには？

早めの対策で

- (栄養) たんぱく質を中心に、バランスよく食事をしましょう。
- (運動) 歩いたり、筋トレをしたり、運動習慣を継続しましょう。
- (社会参加) 就労やボランティア、地域交流などの社会参加の機会を作り人とつながりましょう。

介護予防事業に参加してみませんか？

○65歳からはじめる健康づくり教室

ストレッチポールやバランスボール、ピラティスなどの楽しい運動と、低栄養の予防やお口の健康について学ぶ教室です。

場 所 城里町健康増進施設 ホロルの湯
日 時 2/4(火)、11(火)、18(火)、3/11(火)、18(火)、25(火) 各日、午後1時10分～
参加費 1回あたり450円
問合せ 城里町健康増進施設 ホロルの湯 ☎029-288-7775

○シルバーリハビリ体操(ふれあいサロン)

関節を柔らかくしたり、筋力をつけることを目的とした、立つ、座る、歩くなどの日常生活に役立つ体操です。

場 所 各地域の公民館や集落センター等
日 時 各サロンによって月1～2回程度開催
参加費 無料
問合せ 城里町社会福祉協議会 ☎029-288-7013

○スクエアステップ教室

楽しくステップを踏みながら、転倒を予防する筋力をつけたり、認知症予防ができるエクササイズです。

場 所 各地域の公民館や集落センター等
日 時 各サークルによって月1～2回程度開催
参加費 無料
問合せ 城里町地域包括支援センター(長寿応援課内) ☎029-288-3111(代表)