

早めに気づいて改善！ フレイルを予防して健康的に

いくつになっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、市ではフレイル予防に重点を置いた取組を行っています。その一環として「フレイルチェック票」を作成し、それを用いて令和2年度から高齢者における心身の健康状態を把握するフレイルチェックを始めました。令和3年度に行ったフレイルチェックの結果と、フレイルの予防のために市が行っている取組を紹介いたします。

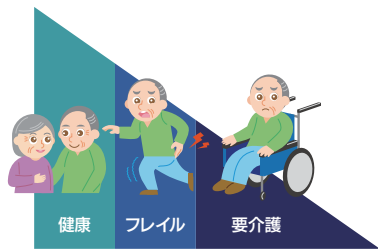
健康づくり課地域健康係 TEL84-7811

フレイルとは？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことをいい、年齢を重ねることで筋力や心身の活力が低下した状態のことを指します。

フレイルを放置していると要介護状態へと悪化することがあります

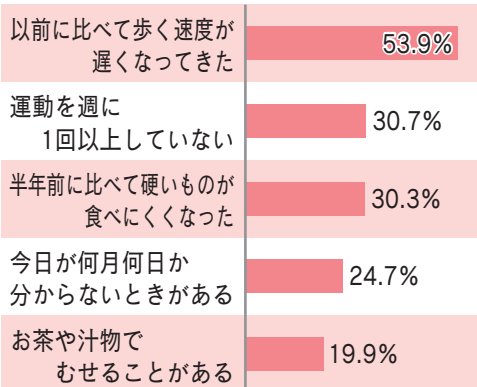
▲出典：静岡県「食へる」から
つながる食支援ガイド 改変



皆さんも歩行速度が低下していませんか？

令和3年度、市内在住の主に65歳以上の男女2,320人を対象に「フレイルチェック票」を用いて心身の健康状態を調査したところ、「以前に比べて歩く速度が遅くなってきた」と回答した方は全

令和3年度 フレイルチェックの結果 (割合が高い上位5項目)



体の半数以上、また「運動を週に1回以上していない」「半年前に比べて硬い物が食べにくくなった」と回答した方も全体の約3分の1に上りました。

お近くのコミセン等で手軽にフレイル予防！

フレイルの予防には、日常的な運動やバランスの良い食事、社会とのつながりをもつことが大切です。

市では、フレイルの予防や高齢者の健康維持のため、「コミュニティセンター」等で様々な活動を行っています。参加の方法など、詳細はお問い合わせください。

※括弧内は1施設あたりの実施回数

しごくかでん伝体操(週1回程度)

任意団体で実施。フレイルの予防に必要な筋肉を鍛えるために、手足に「おもり」を付けて行う運動や口の体操等を行っています。リハビリ専門職や管理栄養士、歯科衛生士等による健康講座も予定しています。

ふくろい健康保健室(年7回程度)

フレイル予防についての講話や体操のほか、市保健師による健康相談、市栄養士による栄養相談も実施。フレイルチェック票を使い、自身のフレイルの状態も確認できます。

楽笑教室(月2回)

高齢者が楽しく笑いながらフレイル・認知症・閉じこもり・ロコモティブシンドローム(※)を予防するための体操などを実施しています。

※骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態

皆さんのフレイルの予防活動を応援中！



健康づくり課地域健康係 辻由葵 保健師

市では、「100歳まで歩こう！100歳まで食べよう！」を目標にフレイルの予防活動を応援しています。窓口では、市オリジナルの介護予防体操のDVDの配布やしごくかでん伝体操実施団体への「おもり」の貸し出しを行っています。ぜひご利用ください。