# フレイルを予防して、健康寿命をのばそう!

令和6年12月5日(木)小牧市保健センター

### 健康寿命とは?

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。すなわち、健康で自立した生活を送ることができる期間を意味します。



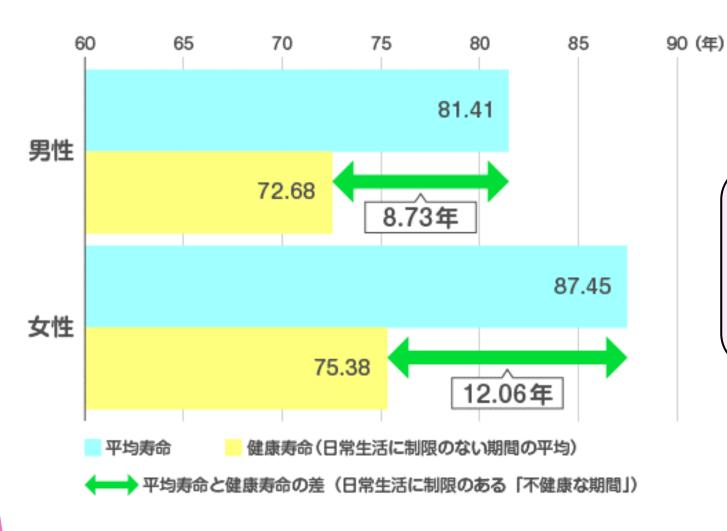


平均寿命と健康寿命の差は、 寝たきりや認知症などに よって、日常生活に制限が かかった期間(介護が必要 な期間)を示します。

#### 平均寿命 ■ 健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均) 男性 女性 (年) (年) 90 90 87.45 87.14 85 85 84.93 85.59 85.99 86.30 86.61 81.41 78.07 <sup>78.64</sup> <sup>79.19</sup> <sup>79.55</sup> <sup>80.21</sup> 80.98 80 80 75 75 72.65 72.69 73.36 73.62 74.21 74.79 75.38 72.68 72.14 70 70 70.33 70.42 71.19 69.40 69.47 65 2001 2004 2010 2013 2019 2004 2007 2010 2013 2016 2019 2007 2016 (年) (年)

出展:厚生労働省「e-ヘルスネット」

### 2019(令和元)年

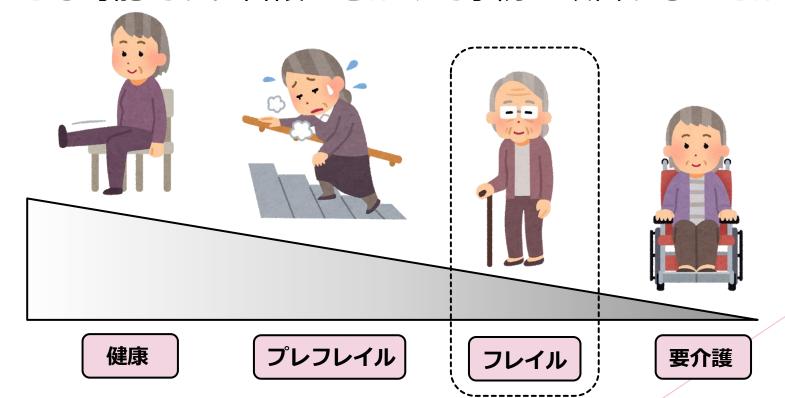


健康寿命をのばして、 平均寿命と健康寿命の差を 縮めることが大切です!

出展:厚生労働省「e-ヘルスネット」

### フレイルとは?

健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のこと。年齢とともに生じる心身の衰えや認知機能の低下、社会とのつながりの低下などによって、フレイルの状態が長く続き、悪化すると要介護や寝たきりのリスクが高まります。早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも可能です。普段の心がけで予防・改善することができます。



### フレイルの種類

### 身体的フレイル

筋肉の低下や食欲の低下(低 栄養)など、運動機能や身体 機能が衰えること。

### オーラルフレイル

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな 機能が衰えること。

### 心理的・認知的フレイル

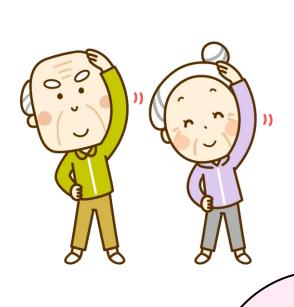
無気力やうつ傾向、認知機能 の低下など、精神的な衰えの こと。

### 社会的フレイル

人との交流が減る、引きこもりなど、加齢に伴って社会とのつながりが希薄になること。

4つのフレイルは連動して起こります。

## フレイル予防の3つの柱



# 栄養

食・口腔機能



# 運動

身体活動、
社会活動など

# 社会参加

趣味、就労、

ボランティアなど



### メタボ予防から「フレイル予防」へ

高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防へ切り替えましょう。BMI21.5未満の人、やせてきた人は、特に注意が必要です。当てはまらない人も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。

いろんな専門職から、 フレイル予防について お話を聞いてみよう!



