

自分・家族の健康を考える食生活講座

～フレイルを予防して、健康寿命をのばそう！～

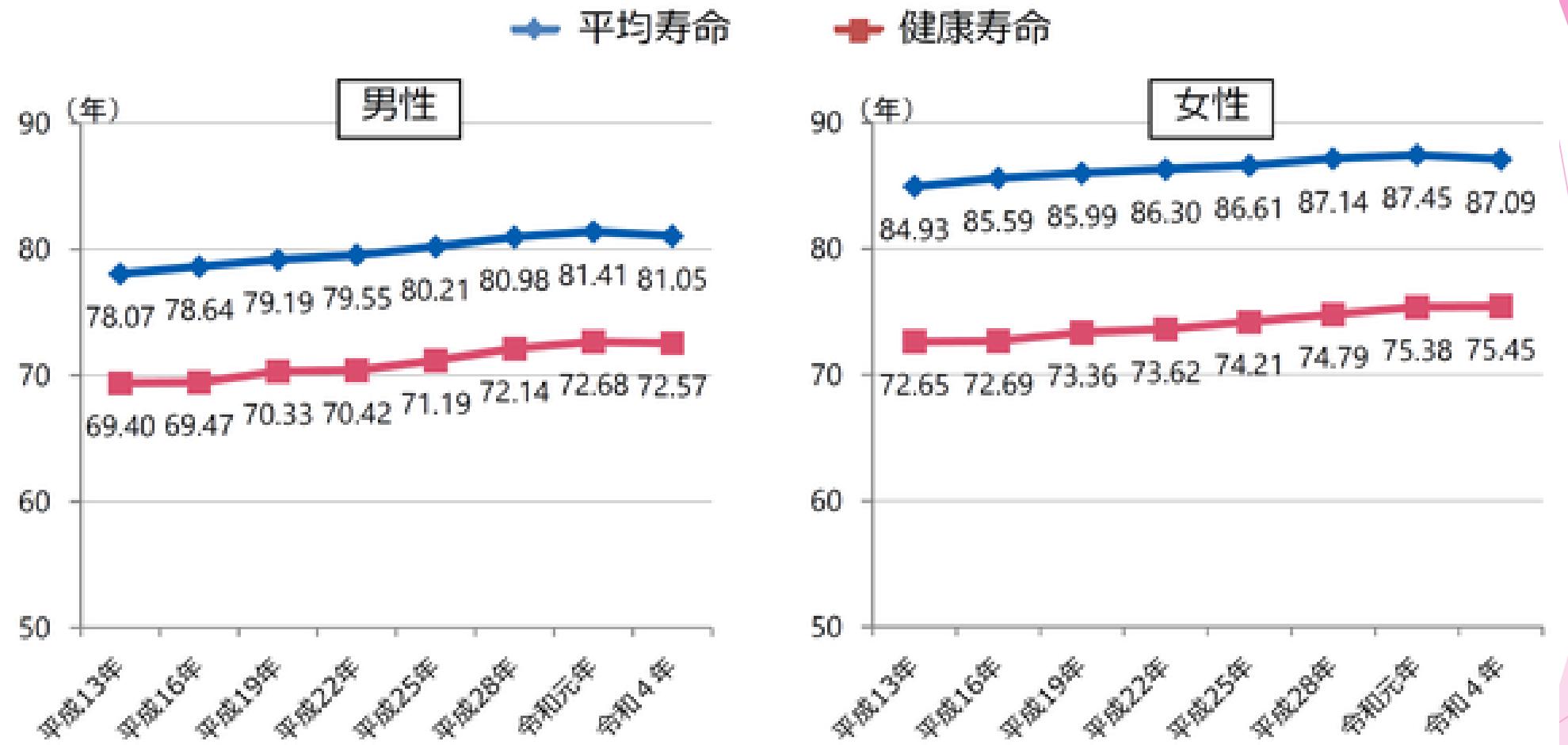
令和7年12月17日（水）
保健センター 2F 栄養指導室

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、**自立して生活できる期間**のこと。



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。



出展：厚生労働省「e-ヘルスネット」

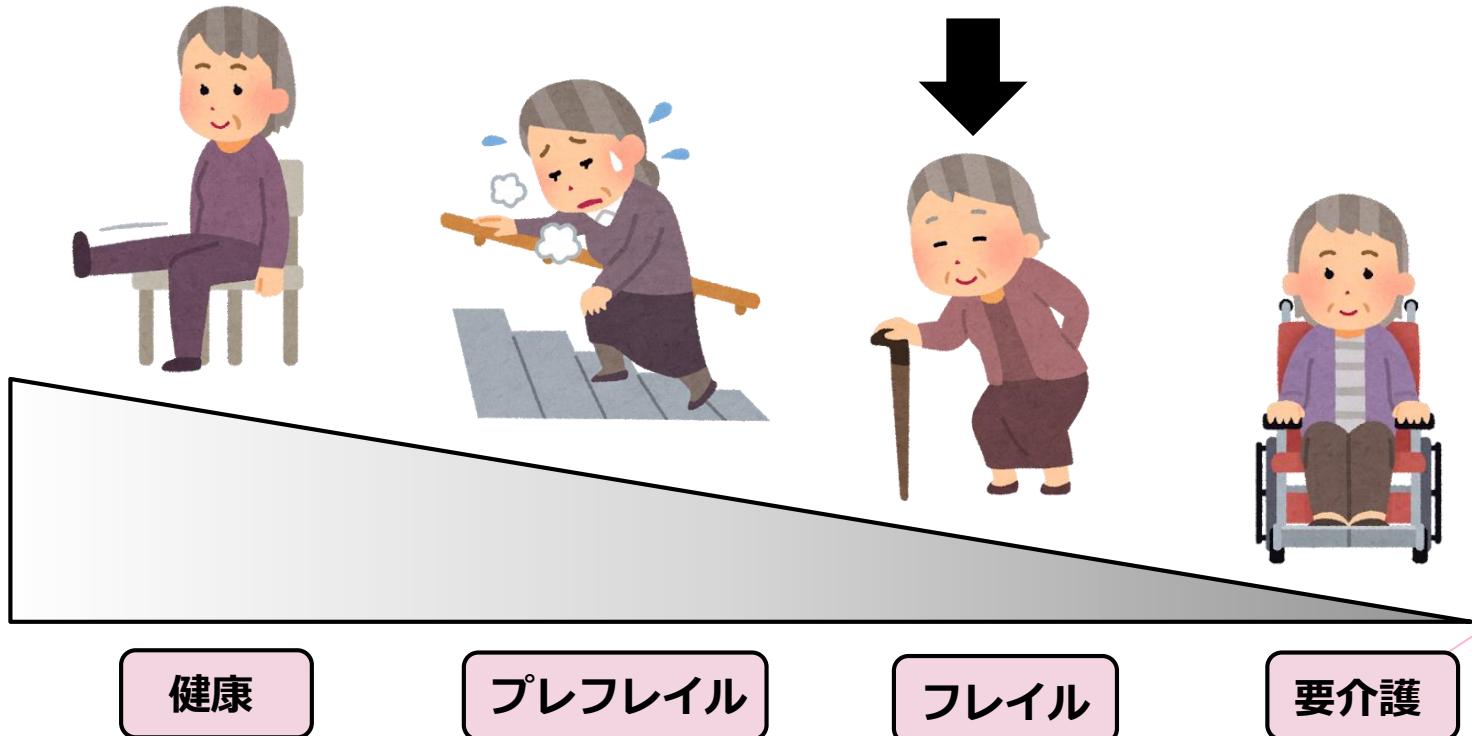


**健康寿命をのばして、
平均寿命と健康寿命の差を
縮めることが大切です！**

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

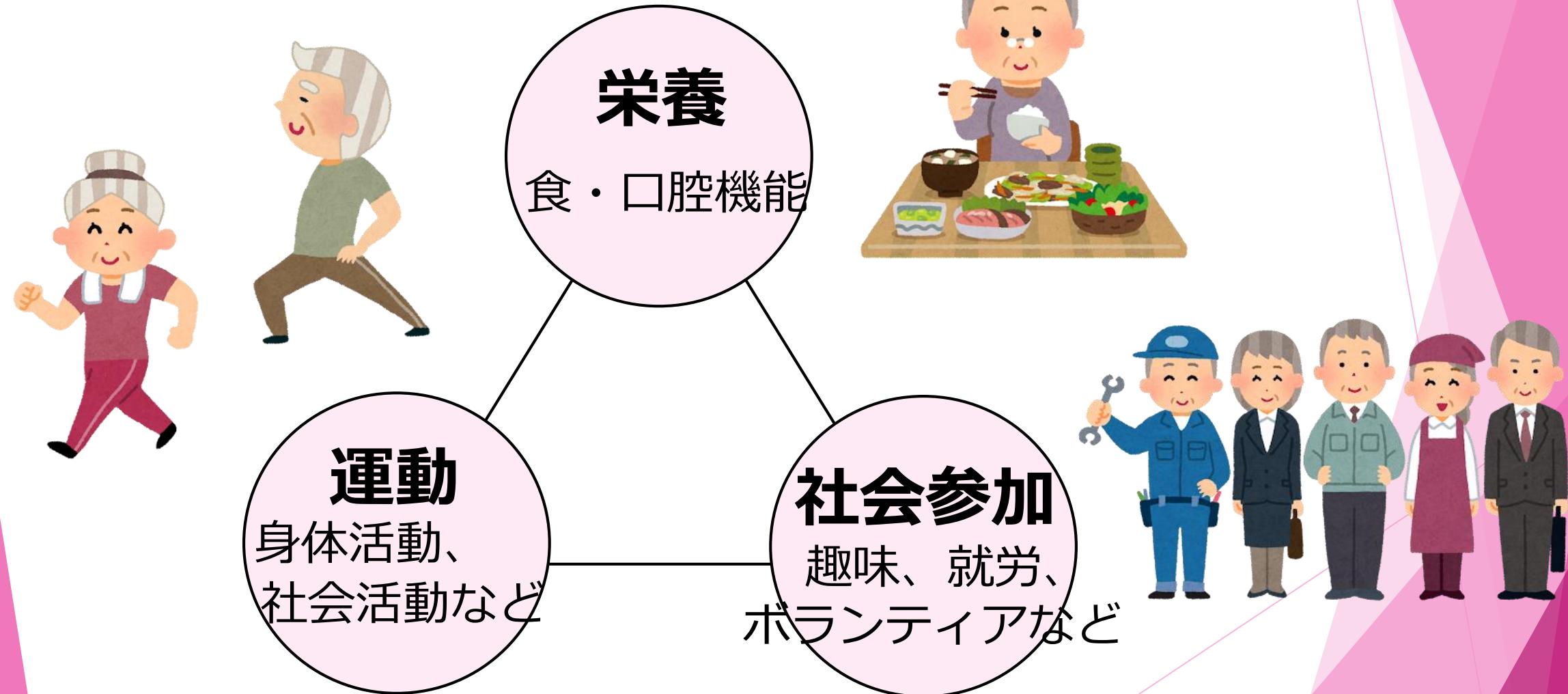
無気力やうつ傾向、認知機能の低下など、精神的な衰えのこと。

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



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！

