

ヘルスラボ・こまきで学ぶ フレイル予防のコツと習慣化



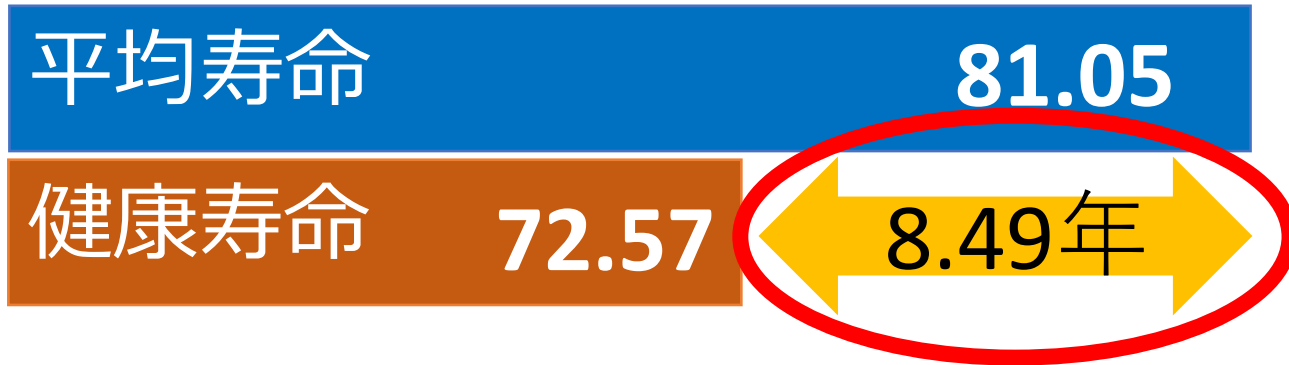
本日の流れ

- 1 フレイル予防に関するお話し [20分]**
- 2 (休憩・移動) [10分]**
- 3 こまき山体操の実践 [40分]**
& 入れ替え (5分休憩)
ヘルスラボ・こまきの見学 [40分]

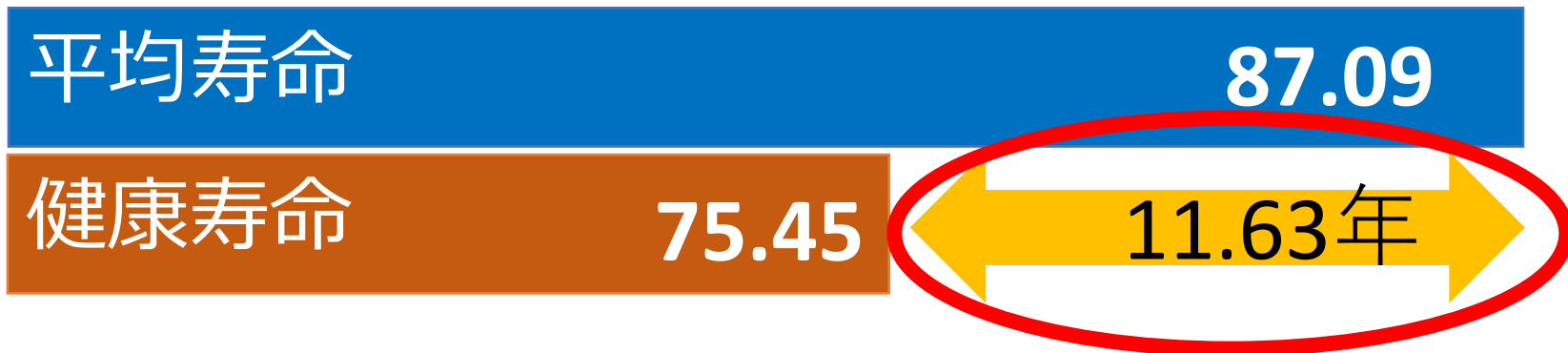


「健康寿命」と「平均寿命」の差

男性



女性



(2022年 厚生労働省)

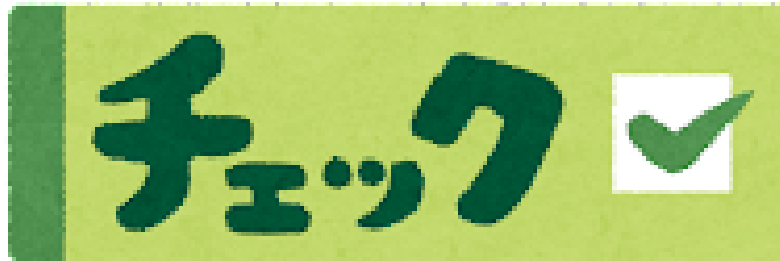
フレイルとは



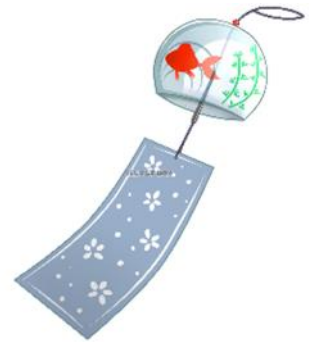
まず

自分の状態に気づく こと

次の項目について



してみよう



痩せた



ダイエットをしていないのに
半年間で 2 kg以上痩せた

力が弱くなった

ペットボトルのふたが 開けられなくなった



疲れやすくなった

外出したり家事をしたりなど
行動を起こすことが
「おっくうだ」
「しんどいな」と
思うことが増えた



歩くのが遅くなった

青色の信号を
渡り切れない
ことがよくある



外出が減った

通院や買い物、
散歩なども含め
週に1度も
外出しないことが
しばしばある



フレイルサイクル（フレイルの悪循環）



栄養が不足する

加齢

食欲が落ちる
食事量が減る

筋肉が減る

エネルギーを
使わなくなる

体を動かすのが
しんどくなる

人と会う頻度が
減る（外出が減る）





最近
ちょっと元気
がないな…

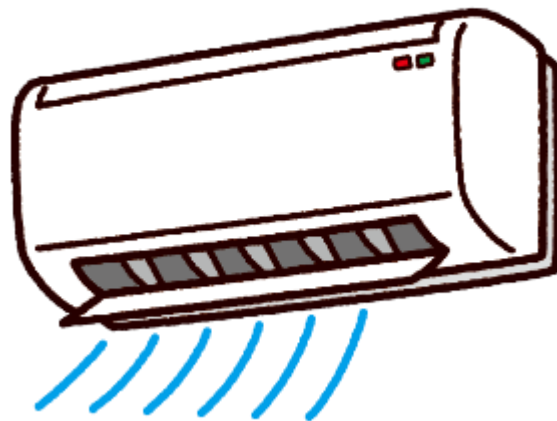


“最近げんき？”の一言が救いになる！



地区の担当保健師へお声がけください

フレイル予防 3つのポイント



①運動をすること

こまめに体を動かす習慣
をつけ、筋力の低下を防ぎましょう

今よりも10分多く歩いたり、
運動、体操をする

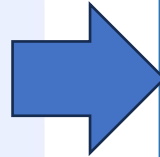
毎日の生活の中に

プラス10
テン



②しっかり噛んで、美味しく食べること
いつまでも何でも食べられる
健康なお口を保ちましょう

噛むこと
飲み込むこと
しゃべること



筋肉が関係



- よく噛んでしっかり食べる・人と話す・笑うなど
- お口を動かす、お口の体操など
- 定期的な歯科健診





歯科健診のお知らせ

歯周病予防個別健診

ホームページ

対象：20歳～35歳までの5歳刻み



ホームページのQRコード

いきいき世代個別歯科健診

対象：40歳～80歳までの5歳刻み



ホームページのQRコード

②しっかり噛んで、美味しく食べること

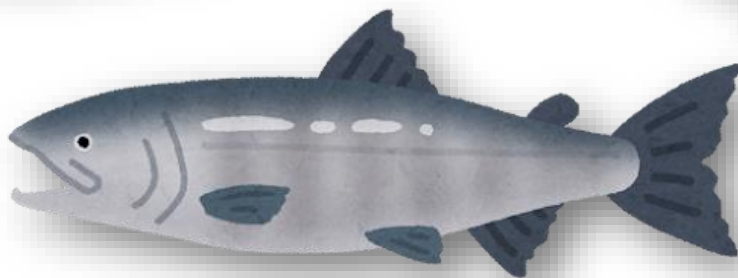
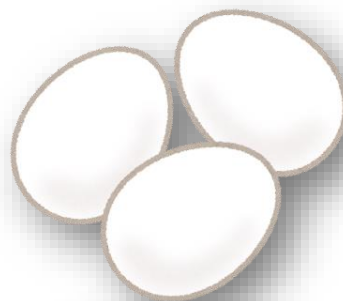
栄養バランスを整え、
低栄養を防ぎましょう



- 1日3食の規則正しい食事
- 主食・主菜・副菜をそろえる

●たんぱく質をしっかりとる

肉・魚・卵・牛乳など



③社会参加をすること

外出の機会を増やし、
人と交流しましょう



社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の**入口**とも言われている

- 自分に合った活動を楽しみましょう。

友達とお出かけ、
庭の手入れ、
ラジオ体操、
テレビを見なが
ら筋トレ
など

しっかり噛んで、美味しく食べること

**お口のケアと栄養
をしっかりとりま
しょう。**

定期的な歯科健診、
毎食後の歯みがき、
お口の体操、
たんぱく質の摂取
など

3つの ポイント

運動をすること

**今よりも10分多く
歩いたり運動するこ
とを意識しましょう。**

プラス10（テン）

社会参加をすること

**自分に合った活動
を楽しみましょう。**

お友達と
一緒にご飯、趣味、
サークル活動、
ボランティア活動
など