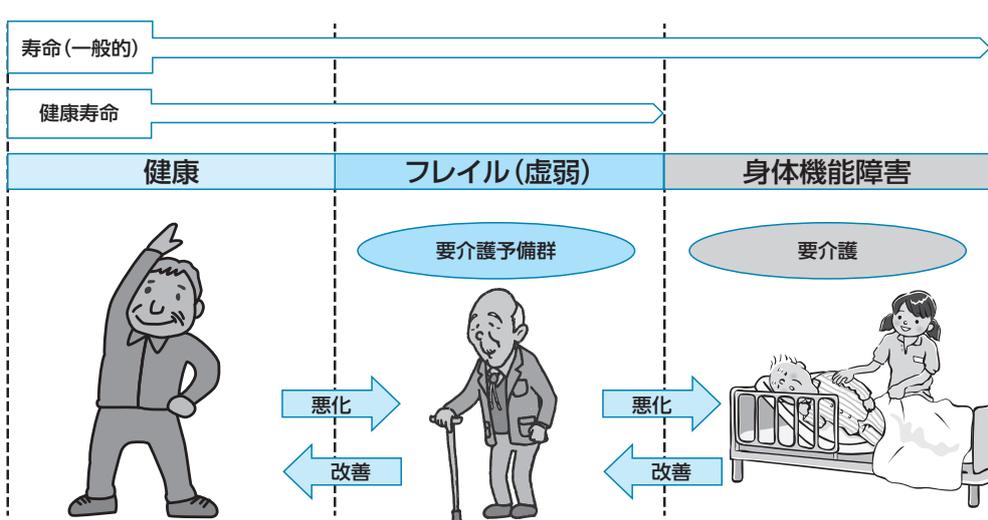


5年後、10年後も元気で過ごすために

知っておく！フレイルのリスク



フレイルとは、虚弱を意味し、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を言います。健康と要介護の間に位置する段階で、高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。しかし、食習慣や運動、社会参加などによって、フレイルを予防することは可能です。高齢期においては、このフレイル状態をいかに予防・改善できるかが、健康寿命の延伸へのポイントとなります。

関健康介護課 TEL22-6838

フレイルとは、虚弱を意味し、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を言います。健康と要介護の間に位置する段階で、高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

しかし、食習慣や運動、社会参加などによって、フレイルを予防することは可能です。高齢期においては、このフレイル状態をいかに予防・改善できるかが、健康寿命の延伸へのポイントとなります。

高齢期は低栄養による「やせ」に要注意！

「やせ」に要注意！

高齢期では、低栄養による「やせ」に注意する必要があります。

体重が減少してやせてくると、心身機能がどんどん低下していき、フレイルに陥りやすくなり、最終的に死亡の危険度が高まります。

そこで、自分がやせているかどうかはBMIという体格指数から算出することができますので、自分はやせすぎているかチェックしましょう。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

BMIの計算法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※表の目標とするBMI未満は「やせ」、以上は「肥満」の判定

今からフレイル予防 始めてみませんか

始めてみませんか

これからの人生を楽しく元気に過ごしていくためには、今からフレイル予防をすることが大切です。

さらに、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が増え、高齢期ではフレイルに陥りやすくなっています。

市では、そんな高齢期の支えになれるように、さまざまなフレイル予防講座のメニューを用意しています。詳しくは、次のページをご覧ください。

皆さんの申し込み状況により開講します。



フレイル予防講座 受講者募集！

内 容	タイトル	回 数	会 場
栄 養	認知症予防教室	1回	自治会集会所・地区公民館など ※「おいしく楽しく学ぶフレイル」のみ椿野苑も可。
	低栄養予防教室		
	おいしく楽しく学ぶフレイル	2回 相談に応じて変更可	
	食べることの大切さを知ろう	1回 相談に応じて変更可	
運 動	運動教室でフレイル予防	月1回(全3回)	自治会集会所・地区公民館など
	笑顔でのばそう健康寿命	1回	
	フレイル予防	月2回(全6回)	
	元気な今こそ！介護予防	月2回(全4回)	オレンジヒルズやまがた
歯・ <small>こうくう</small> 口腔	お口からフレイル予防	1回	自治会集会所・地区公民館など
レクリエーション	スポレク活動で健康寿命を延伸	相談に応じて設定	

▶**対象者** 市内在住の65歳以上の人で地域でまとまった8人以上のグループ

▶**受講料** 無料

▶**会 場** 会場の予約については申請者でお願いします。

▶**申込・問合せ先** 健康介護課 TEL22-6838

☎16888

この事業は、市内の医療法人、社会福祉法人、山縣市レクリエーション協会の協力を得て行う、専門職によるフレイル予防講座です。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、希望の日にちに開催できない場合があります。あらかじめご了承ください。



皆さんの
申し込みを
お待ちしております。