

今日からはじめる

フレイル予防

元気でいきいきと
過ごすために

フレイルとは、虚弱を意味する英語「frailty」を語源とし、健康と介護が必要な状態の「中間の時期」です。加齢にともない、身体や心、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

生活習慣を見直し、改善すれば再び健康な状態に戻ることができるのもフレイルの特徴です。

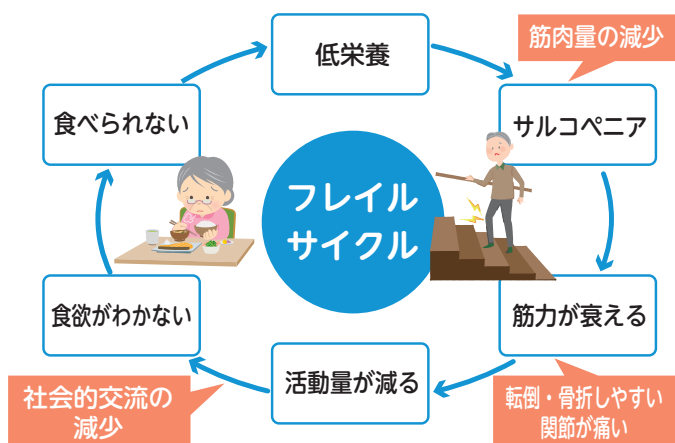
元気に過ごすためには、小さな衰えのサインに気づくことが大切です。

チェック

- ペットボトルの蓋が
あけにくい
- 横断歩道が渡り切れない
ことがある
- 疲れやすい
- 最近、体重が減ってきた
- 体を動かすことが減った

改訂「10の基準を改変

ひとつでもあてはまると注意



65歳以上になったら、太りすぎよりも「やせすぎ」に注意が必要です。メタボリックシンドロームを気にして食事量を減らし続けていると、低栄養になり、フレイルが進行するおそれがあります。低栄養は筋力が衰えるだけでなく、運動をしても効果が得られにくくなります。定期的に体重を測定して、自身の体重の変化に気づくことが大切です。

65歳をすぎたら
「やせ」に注意

講師紹介

介護の「ご」、予防の「ぼう」でござう先生。「大人のための体操のお兄さん」として、介護予防を楽しく、わかりやすく伝える活動に取り組んでいます。

日時

令和7年11月27日 (木)

13:30~15:00 (開場 13:00)

場所

御坊市民文化会館 (大ホール)

◆駐車場の収容台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせてご来場いただきますようお願いいたします。

申し込み 問い合わせ

御坊市役所 健康長寿課 ☎0738-23-5851

または右の二次元コード ⇒

