



なんだか最近、  
おとろえてきたかな…

フレイルかも。  
下の項目を  
チェックして  
みましょう！



運動

- ①横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ②軽い運動や体操またはスポーツなどを週1回以上していない。

栄養

- ③肉(赤身)や魚、卵、大豆製品のいずれかを毎食食べていない。
- ④6か月以内に意図せずに、2kg以上の体重減少があった。

口腔

- ⑤噛みにくい、むせが気になるなど食べにくい。
- ⑥歯科医院へ健診または治療で年1回以上行っていない。

社会参加

- ⑦スポーツや趣味の会、ボランティアなどの地域の活動に参加していない。
- ⑧わけもなく疲れたような感じが続いている。

**①④⑧の3つとも該当する場合は  
フレイルの可能性が高いので、  
お早めにご相談ください。**

# フレイル予防の

## 無料 相談会

専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士)が、個別に運動、栄養、口腔や社会参加など、お一人おひとりに合ったアドバイスをさせていただきます。



日時

月2回開催 ※詳細は広報「ながの」に掲載します

会場

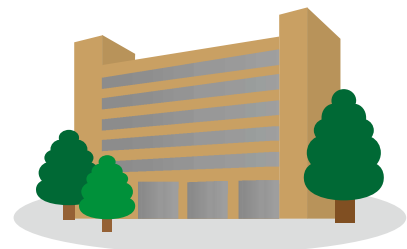
長野市役所

予約

長野市地域包括ケア推進課へ  
電話でお申し込みください。

☎026-224-7873

※来所が困難な場合は、お気軽にご相談ください。





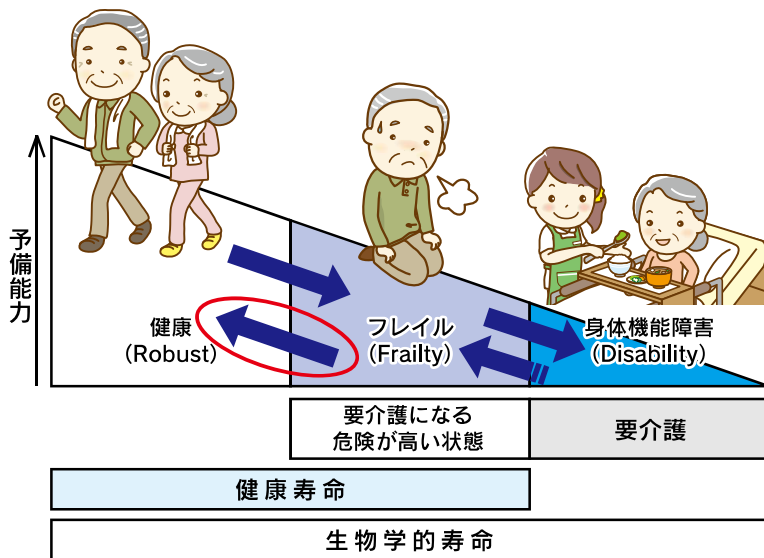
# フレイルって？



## 「健康」と「介護が必要な状態」

の中間の虚弱な状態（右図）で、そのまま過ごしていると、介護が必要となる可能性が高い状態です。

年をとったせいと、あきらめてしまいがちですが、適切な取り組みにより、**健康な暮らしに戻ることができます。**



葛谷雅文, 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日老医誌, 2009;46(4):279-85, より一部改変

🍀 フレイル予防のためには、病気の重症化予防も大切です。健診を受けたり、必要な受診を続けましょう。

## ワンポイント アドバイス

### ■<sup>くち</sup>口の体操

かみにくい方は <sup>くち</sup>口を動かして、かむための体操



ウー



イー



アー

むせる方は 舌やのどをきたえて、誤えん予防



パパパ・・・タタタ・・・  
カカカ・・・ラララ・・・

大きな声で、口をしっかり動かし発音

オーラルフレイル  
予防の動画は  
こちら



### ■筋トレ

ゆっくりスクワット  
太もも強化



イスに浅く座り、足は肩幅に開く  
ゆっくり立ったり、座ったり  
少ない回数で太ももが疲れるまで。  
※筋肉はしっかり使うと強くなる。

※持病のある方・かかりつけ医がいる方は、実施前に医師へご相談ください。

お問い合わせ

長野市地域包括ケア推進課 相談・支援担当 ☎ (026) 224-7873