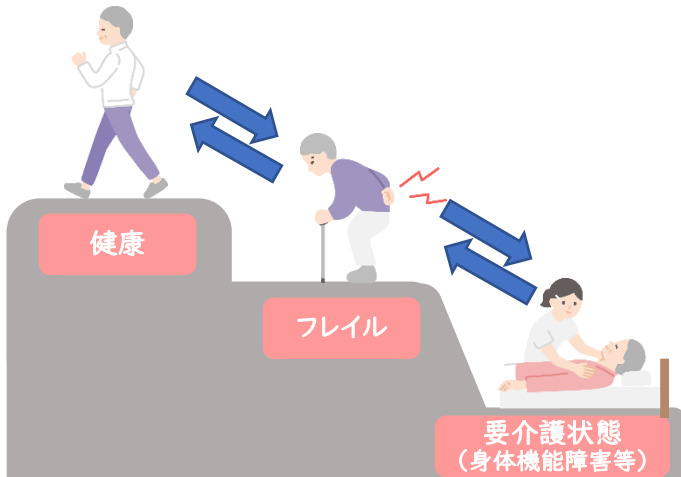
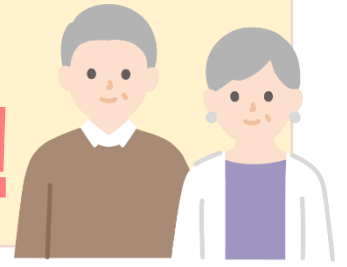


高齢期の健康づくりについて

3つの習慣で健康な暮らしを フレイルを予防しましょう！



フレイルをご存知ですか？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。「フレイル予防の3つの柱」について見直してみましょう。

フレイル予防の3つの柱



食

**1日3回、
食事を乐めます！**

**栄養
(食・口腔機能)**

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を3食しっかりととりま
しょう。
また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配り、
食後には歯磨きをしましょう。



口腔

**食後にしっかり、
歯をみがきます！**

料理が大変な場合は、市販の総菜や缶
詰、レトルト食品なども活用を！バランス
の整った配食弁当であれば、一汁三菜
を手軽に組み合わせることができます。
また、オーラルフレイル(歯と口の衰え)
の予防には、丁寧な歯磨きが基本です。

社会参加

**1日1回、
外出します！**

趣味やボランティア、就労などで外出するこ
とは、フレイル予防に有効です。
自分に合った活動を見つけましょう。

社会参加は、からだところのフレイルを予防し、生活
にメリハリをつけてくれます。通いの場も活用して、楽し
い時間を過ごしましょう！



運動

**+10分、
からだを動かします！**

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や
心の健康にも影響します。
今より10分多く体を動かしてみましょう。

生活の中で体を動かすことも、立派なフレイル予防。歩
数や体操をした日の記録をつけて、努力を“見える化”
することが習慣化のコツです！





こんな傾向は フレイルかもしれません！



疲れやすく、何をするのも面倒だ



おいしくものが食べられなくなった



歩くのが遅くなった
(横断歩道を青信号のうちに渡りきれない)



半年前よりかたいものが
食べにくくなった



体重が以前よりも減ってきた



お茶や汁ものでむせる
ことが増えた



筋力が低下した



週に1回以上の継続的な
運動はしていない

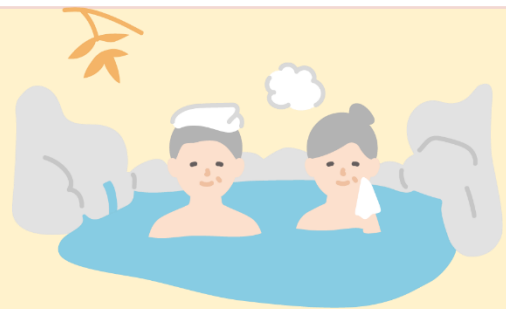


＊チェックがついた方は、フレイルの可能性、もしくはフレイル予備群の可能性があり
ます。今よりも悪化しないために、フレイル予防の3つの柱を取り入れてみましょう。
(出典:改訂日本版フレイル基準(J-CHS 基準)を参考に作成)

地域包括支援センターでは、
健康づくりや介護予防に関する
さまざまなサービスを行って
います。お気軽にお問い合わせ
ください。

志津北部地域包括支援センター	☎ 043-462-9531
志津南部地域包括支援センター	☎ 043-460-7700
臼井・千代田地域包括支援センター	☎ 043-488-3731
佐倉地域包括支援センター	☎ 043-488-5151
南部地域包括支援センター	☎ 043-483-5520

たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう



年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防
できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、
フレイル予防の3つの柱「栄養(食・口腔機能)」「社
会参加」「運動」を毎日の生活に取り入れ、今でき
ることから始めてみましょう。



【このチラシに関するお問い合わせ先】

佐倉市役所 福祉部 高齢者福祉課 ☎ 043-484-6343