



65歳以上の高齢者に占める 要介護認定者の割合

全国平均 **18.5%** 大分市 **19.0%**

(介護保険事業状況報告 2019年10月末)



いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になれる、健康づくりのポイントを紹介し
ます。

高齢期のフレイルに要注意！

高齢者の健康づくりは
フレイル対策を中心に！

フレイルとは、加齢に伴い気力や体力が低下した状態(虚弱)をいいます。75歳以上の人の多くが、フレイルの段階を経て要介護状態になると言われています。フレイルになると、「何らかの病気にかかりやすくなる」、「転倒しやすくなる」、「認知機能が低下する」などの起こります。

しかし、フレイルの兆候に早く気づき、運動や食事など生活習慣の見直しをすることで、再び健康な状態に戻ることが可能です。早期に見見・対応すること、フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

おいたヘルスケアファイル
**ココロ
カラダ
ゲンキ**



フレイル予防の3本柱

- 買物や散歩など、1日1回は外出し、姿勢よく広い歩幅でいつもより少し速く歩きましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、エネルギー源(ご飯・パン・麺類)、タンパク質(肉・魚・卵・大豆・乳製品)は1日3回摂りましょう。
- 毎食後の歯磨き、1日1回の舌磨き・義歯の清掃、半年に1回は歯科検診に行き、噛める歯を残しましょう。



フレイルチェック

- ☐ 1年で体重が4～5kg減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力(握力)が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 以前より活動が少なくなった

一つでも当てはまる人は、フレイルの段階の可能性がります。フレイル予防の3本柱に取り組みましょう。

問 長寿福祉課 ☎537-5746

表紙の
ことば

河原内陶芸楽習館では、定期講座や体験講座など、さまざまな講座を開催しています。毎週火・金曜日開催の体験講座では気軽に陶芸に親しむことができます(要事前申込)。4月19日(日)には「春だ、陶芸とたけのこチャレンジ！」もあります(2ページ参照)。あなたも陶芸にチャレンジしてみませんか。