



# かわら版



## テーマ 介護予防

\*筋力や関節を維持して、  
「やりたいことができる」状態を保ちましょう

- 悪くなる前に予防！
- 悪くなってから治すより、予防のほうが楽！
- 根拠のない「私は大丈夫」は要注意！

### フレイル予防

《フレイルとは》 加齢により心身が老い衰えた状態のことです

- 高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります
- しかし、フレイルは早く対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります



### 「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態



### 今すぐフレイルチェック！

- 体重減少
  - ・意図しない体重減少
  - 半年で2~3kg以上の減少
- 握力の低下
  - 男性 26 kg以下
  - 女性 16 kg以下
- 疲れやすい...何をするのも面倒だと感じる
  - 週に3,4日以上
- 身体活動の低下...運動習慣がない
- 歩くのが遅くなった

● チェックが3つ以上 ⇒ フレイル

● チェックが1つ~2つ ⇒ フレイルの手前

● チェックなし ⇒ 健康

# フレイル予防

## 3つのポイント

### 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です

- バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう
- また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう

たんぱく質は不足しがちです

#### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます

#### 副菜

野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

#### 主食

ごはん、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます

#### 汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

東京大学高齢社会総合研究機構参考

### 身体活動

- 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分多く体を動かしましょう

#### ウォーキング

#### ストレッチなど

しっかり、たっぷり歩く

### 社会参加

- 趣味やボランティア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

#### 趣味、ボランティア、就労など

- 筋力、体力アップ
- 体調良くなる

出かけましょう

興味ある教室に通ってみましょう

\* 出かけることで更に体力アップ

気分もスツキリ

## 家族介護教室 開催のお知らせ

### 知ろう、体験しよう 回想法

分かりやすく  
楽しい講義です

回想法の第一人者の先生です

講師：来島修志氏

日本福祉大学助教  
NPO 法人シルバー総合研究所副理事長

要予約

- なつかしい写真や昔なじみの物などで昔の経験や思い出を語り合う
- 心理療法のひとつ
- 認知症にも効果がある

《日時》 9月15日(金) 10:30～  
《場所》 知立老人保健施設  
知立市新林町北林44  
《申込先》 TEL:81-8880  
知立市西部地域包括支援センター

定員 15名

### 知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855  
(FAX: 0566-83-4070)  
場所：知立市八ツ田町泉43  
(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア 小学校区

- \* 知立小学校 \* 来迎寺小学校
- \* 八ツ田小学校 \* 知立東小学校

### 知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-1110  
(FAX:0566-83-7776)  
場所：知立市長篠町新田東11-32  
(ながしのの里内)

担当エリア 小学校区

- \* 知立西小学校 \* 猿渡小学校
- \* 知立南小学校