

自分のフレイルをチェックしよう



※フレイルチェックでは、質問への回答や、握力・滑舌などの簡単な測定を行います。

そこで、町では平成29年度から「フレイルチェック」を導入し、住民の皆さんがご自身のフレイルの兆候にいち早く気づくことができるように、地域での測定会を進めています。

このフレイルチェックは、公民館などにおいて、町民主体のフレイルサポーター（現在18人登録）が進めてくれるため、賑やかな雰囲気、楽しみながら参加することができます。

令和2年度から4年度までは、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、活動を自粛していましたが、令和5年度から活動を再開していますので、チェックを希望される方は、長寿福祉課までお問い合わせください。また、フレイルサポーターも随時募集していますので、皆様のご応募をお待ちしております。

フレイルを予防するには

-健康長寿の3つの心得「栄養、運動、社会参加」-

東京大学が実施した大規模調査（栄養とからだの健康増進調査）では、健康長寿を実現するための大切な3つのポイントが見えてきました。それが、栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加です。

- 1 **栄養**（バランスのよい食事を、よく噛んでしっかり食べましょう）
- 2 **運動**（10分多くからだを動かしましょう）
- 3 **社会参加**（趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つけましょう）

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになっていきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れたりすることにより、ますます体が衰え、さらには判断力や認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。



こうげ生き活き体操の紹介

上毛町のみなさんがフレイル予防として気軽に楽しく取り組めるように「こうげマンの一日」をテーマにしたオリジナルの体操です。

動画をYouTubeで公開していますので、ぜひご覧ください。

また、DVDを長寿福祉課で配布していますので、ご希望の方はお問い合わせください。



ドミノ倒しにならないように！



健康寿命を意識してみよう

健康寿命とは？

元気に自立して日常生活を送ることができる期間を指しています。厚生労働省（2024年調査）より発表された資料においては、女性は75.45歳、男性は72.57歳が健康寿命の推計値であり、令和元年と比較して、女性は0.07歳延伸、男性は0.11歳短縮したことが分かりました。健康寿命を延伸していくことが地域で自分らしい暮らしを続けることの大きな鍵となります。



住み慣れた地域で
いつまでも自分らしい
暮らしを続けるために

まず「フレイル」を知ることから

フレイルとは、健康と要介護状態の間の弱っている状態（加齢により心身が老い衰えた状態）のことです。高齢の多くの方が、健康な状態からこの「フレイルの段階」を経て、要介護状態に陥るといわれています。

多くの場合、加齢による老化は一気に進むわけではなく、徐々に進行していきます。そのため、健康な状態からフレイルの段階へと近づいているのに気づけなかったり、「自分はまだ大丈夫」など過信したり、実際に介護が必要になってから慌ててしまうといったことが多いのが現状です。

ここで大切なことは

「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る」ということです。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

