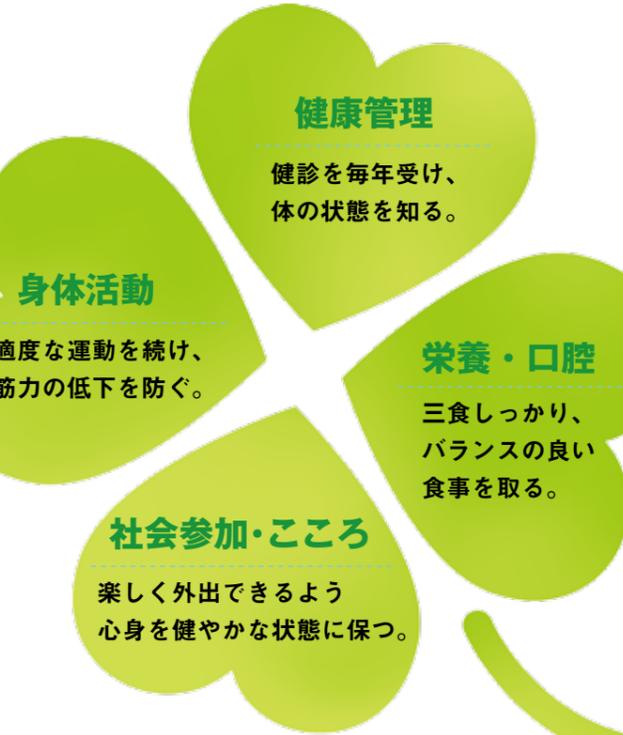


フレイル予防のための4本柱



健康管理
生活習慣病は、フレイルを進行・悪化させます。予防のためにも健康診断を毎年受診し、体の状態を知る機会を持ちましょう。すでに糖尿病や高血圧、その他の持病がある場合は、定期的にかかりつけ医を受診しましょう。

栄養・口腔
高齢になり、食が細くなると粗食になりがちです。満腹感があっても食材が偏ると必要な栄養素が不足します。一日三食、しっかりといろいろな食材を食べましょう。また、しっかりと食べるには、口の健康も大切です。(下段参照)

身体活動
筋力や筋肉量の低下も、フレイルの大きな要因です。日常生活に少しでも運動を取り入れ、続けましょう。まとめて出来ない場合は小分け運動でも同じ効果があります。運動は認知機能の維持・向上にも効果があります。

社会参加・こころ
外出が減り、家に閉じこもりがちになることもフレイルの要因になります。地区の活動や仲間との集まりに参加し、交流を楽しみながら人との関わりを保つことは、こころの健康につながります。



フレイル予防の具体的な方法は、今後の広報紙で紹介します。



高齢者を対象とした口腔機能向上教室「おいきアップ教室」の様子

安曇野市の取り組みが注目されています。

市 では、「安曇野市歯科口腔保健条例」を平成26年に県内で初めて制定し、各年代別に、歯と口腔の健康づくりの取り組みを進めています。高齢世代には介護予防・フレイル予防を目的とし、シニア歯科健診や口腔機能向上教室の開催、高齢者歯科相談窓口の設置など、充実を図っています。特に、口腔機能向上教室の開催は、県内でも先進的な取り組みとして注目されています。歯だけでなく、お口全体の健康チェックをしましょう!

やってみよう！ フレイルセルフ チェック！

フレイルの進行を予防するためには、体や心のちょっとした変化にいち早く気づくことが大切です。なお、日本版 CHS 診断基準によると、1番から5番のうち、3つ以上チェックが付くと、フレイルの可能性があるとされます。当てはまるものはありますか？

体重が減った

1 (6カ月で2~3kg以上減少)

最近2週間 訳もなく疲れたような感じがする

2

1週間、軽い運動や体操、定期的なスポーツを全くしていない (身体活動量の低下)

3

歩くのが遅くなった (歩行速度 1m/秒未満)

4

筋力が低下したと感じる (握力：男性 26kg未満、女性 18kg未満)

5

定期的に健診(※)または受診をしていない

※市の集団健診や医療機関における健康診断

フレイル予防には、お口も健康(健口)に

お口のフレイル
オーラルフレイル

「**オ**ーラルフレイルとは、「口腔機能(口の働き)が衰えた」状態のことです。わずかな衰えが、フレイルへの入り口と言われています。しかし、早めに気づいて対応すれば、お口の機能の回復だけでなく、フレイルの予防にもなります。

わずかな衰えとは…

- 口が乾く
- しっかり噛めない
- 食べ物や汁物でむせる
- 食べこぼすことがある
- 滑舌が悪くなった
- 薬が飲み込みにくい など

お口の衰えがフレイルに

しっかり噛めない ↓ 食べられないものが増える ↓ 食べる楽しみが減る ↓ 食欲低下や栄養が偏る ↓ 身体機能が衰える ↓ フレイル状態に ↓
しっかりと噛んで
しっかりと食べることが大事!