



フレイル予防(介護予防)には 社会参加が重要です!

「フレイル」とは……健康と要介護の中間の弱っている状態

健康



プレ・フレイル



フレイル



要介護



早めにフレイルの兆候に気づき、生活習慣を見直すことで、
もとの健康な状態に戻ることができます!

フレイル予防は
健康づくり

もしかして、フレイルかも?

- ・お茶や汁物等でむせる。
- ・「さきいか」、「たくあん」くらいの固さのものが噛み切れない。
- ・同じ年代の同性と比べて歩く速度が遅い。
- ・これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。

フレイル予防の3つのポイント



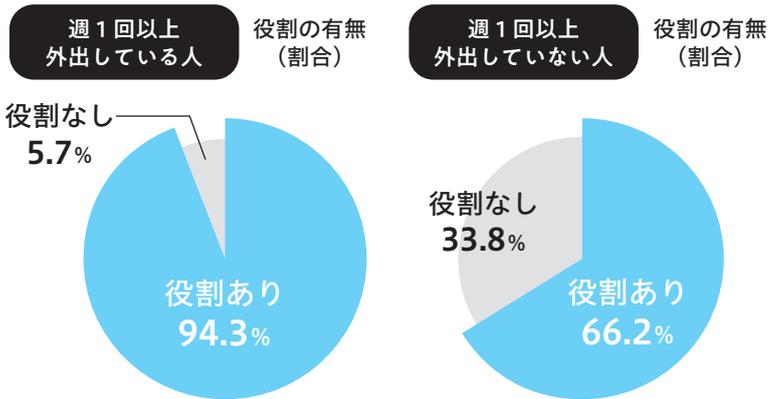
この3つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

第1弾

どんな生活習慣が社会参加につながる？

令和3年度

令和元年度、令和2年度に実施した75歳・80歳アンケートを分析



自分の仕事や役割を持つこと（社会参加）と「外出」「運動」「転倒」「栄養」「買い物や料理などの日常の生活動作」などすべての項目でつながりがありました。この結果は75歳、80歳、男女差もなく同じ結果になりました。



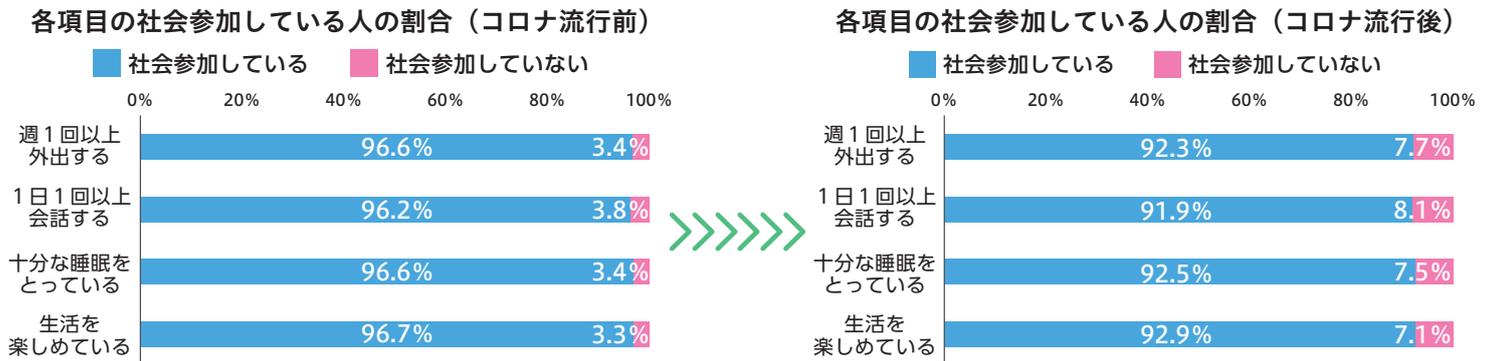
第2弾

令和5年度

新型コロナウイルス感染症流行前後で社会参加につながる生活習慣に変化はある？

令和元年度を流行前・令和2年度を流行後として分析

外出 会話 睡眠 生活を楽しめているか の4つの項目について調査



新型コロナウイルス感染症流行前後で社会参加につながる行動に変化はありませんでした。感染症の流行時においても、感染対策に配慮したうえで、外出や会話、十分な睡眠や生活を楽しむことが社会参加へとつながり、フレイルの予防になります。

これからは、「社会参加」をしていくことが大事です。

～このまちで 私らしく チャレンジ！～

住み慣れた地域で支えあい、いきいきと暮らすことができるように、「住民主体の通いの場」※「趣味の集まり」「町内会や地域の行事」「ボランティア活動」などへ行き、社会参加していくようにしましょう。

住民主体の通いの場の様子



※住民のみなさんが主体となり、身近な集会所等で体操などの介護予防活動を行う場のことです。