

元気なうちからはじめよう! フレイル予防(介護予防)

「フレイル」とは…健康と要介護の中間の弱っている状態のことです。

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、元の健康な状態に戻ることができます!

健康



プレ・フレイル



フレイル



要介護



フレイル予防は
健康づくり

フレイル予防の3つのポイント

栄養・口腔

社会参加

運動

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。

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。

山形市では、住民主体の通いの場を訪問し、フレイルに関する問診から皆さんの状況を確認しました！

問診の結果を分析したところ、口腔機能と運動機能、認知機能は、相互に関連していることがわかりました。

このことから、これらの機能に働きかける活動をどれか一つでも行うことが重要と考えます。

いきいき百歳体操や、かみかみ百歳体操（お口の体操）などのパンフレットを市のホームページ（「介護予防に取り組もう」のページ）からダウンロードすることができます。

ぜひ、皆さん、取り組んでみてください！



住民の皆さんが主体となり、週1回以上、身近な集会所等で体操などの介護予防活動を行っています。（R7.1.31現在 102箇所）

山形市では「住民主体の通いの場」を応援しています。



～このまちで 私らしく チャレンジ！～

多様な活動の中で、自分らしく暮らしていくことができることを目指します！！

住み慣れた地域で支え合い、いきいきと自分らしく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」などへ出かけ、社会参加していきましょう。



多様な活動の場（例）



老人クラブ



シルバー人材センター



支え合いボランティア

詳しくは二次元コードを読み取るべし！



にこにこクッキングの活動の様子



居場所でのふれあい活動の様子