

さわやかだより

フレイルを 予防しましょう！

フレイルとは…

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。「まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない」、「足腰や口周りに不安がある」、「人付き合いがおっくう…」など年齢と共に生じ

る心身の衰えのことをいいます。

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、感染症にかかると重症化しやすい傾向にあります。

① フレイル予防のポイント

① 持病をコントロールしましょう

糖尿病や高血圧、心臓病や、整形外科疾患など慢性疾患をコントロールすることが大切です。



② 運動をしましょう

ウォーキングやパークゴルフなど屋外で身体を動かしましょう。難しい人は、テレビのCM中に足踏みをしたり、ラジオ体操など自宅でできる運動を取り入れ、筋肉を維持することが大切です。



③ バランスの良い食事を心がけましょう

65歳以上の高齢者にとっては、太り過ぎよりも痩せ過ぎに注意が必要です。3食しっかり食べ、筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質（肉・魚・卵・豆類などに含まれる）を意識して取りましょう。



④ こころの健康も大切です

趣味や老人クラブなどの集まりの場に参加し、友人や知人とおしゃべりを楽しんだり、交流を持つことが活力につながります。不安など悩みはため込まず、家族や周囲の人に相談することも大切です。



U 介護予防健診(特定健診)の案内 ご自身の運動機能を確認しましょう！

洞爺湖町では70歳以上を対象に介護予防健診を実施しています。

介護予防健診の結果を見ると2、3人に1人の割合でバランス能力の低下がみられます。また、町で要介護認定を受けている人の介護が必要となった主な原因を見ると、認知症、脳血管疾患に次いで、関節疾患、骨折・転倒の割合も多くなっています。

コロナ禍による外出制限が撤廃されましたが、いざ外に出ようとしたら以前と比べて足腰が弱っていたり、体力が落ちたと感じている人も多いのではないでしょうか。これらはバランス能力や筋力などの運動機能が低下してきたことを表します。この機会に介護予防健診を受けて運動機能の低下がみられた場合は生活習慣を見直してみましょう。

日時・会場

- 6月7日(水)・8日(木) 健康福祉センターさわやか
- 6月9日(金) 洞爺ふれ愛センター

※申込みが必要です。時間など詳しくは広報とうやこ4月号と合わせて配布したチラシをご覧ください。

介護予防健診の内容

対象:70歳以上の人(65歳以上の希望者も受診可)

内容:特定健診(医師の診察、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図、眼底検査)と運動器検査

運動器検査の詳細

- ・5m歩行(歩行能力検査)
- ・握力検査(筋力検査)
- ・開眼片足立ち検査(バランス検査)

注意事項

- ・特定健診と併せて行います。運動器検査のみの受診はできません
- ・病院での個別健診では行っていない

問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)