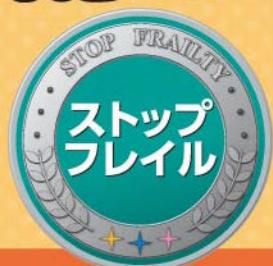




輪之内★フレイル予防で元気になろう!



保存版

「フレイル」って、なあ～に??

加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の状態のことです。いったん、「要介護」の状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、

フレイルの段階で適切に対応することで、心身の元気な健康な状態に戻ることが出来ます。

健康寿命を延ばすためには、「フレイル」の予防・改善に取り組んでいくことが必要になります。

今のご自身の状態をチェックしてみましょう!!

簡易5項目
チェック

1~2項目あてはまる人
フレイルの前段階
(プレフレイル)

3項目以上あてはまる人
フレイルの疑いあり

1年で体重が4~5kg減った

疲れやすくなつた

筋力(握力)が低下した

歩くのが遅くなった

身体の活動量が減った



指輪つかテスト



低い



サルコペニアの危険度



高い

自分の指を使う簡易型のチェックで、自分の筋肉量を測ってみよう!

サルコペニアとは
歳をとるにつれて筋肉が衰える現象
「フレイル」の最も大きな原因の1つです!!
要介護状態への入り口として注意が必要です!!



健康寿命を延ばし、毎日の生活を活き活きと生活することが出来るよう、一緒にフレイル予防をしましょう!!

お問合せ先

輪之内町地域包括支援センター（輪之内町役場福祉課内）
☎ 0584-69-3128

今からできるフレイル予防

