

# 中央西地域包括支援センターだより

## 今月のテーマはフレイル予防♪

フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階のことです。  
運動などを行うことにより、健康な状態に戻すことができます！



フレイルは、加齢に伴い運動機能や認知機能などが低下し、複数の慢性疾患や様々な心身の変化、社会的な要因が重なり合うことで起こります。

### 生活習慣病（※）

肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、虚血性心疾患、脳卒中、がん、慢性閉塞性肺疾患、虫歯など

### 老年症候群（フレイル）

身体的要因：低栄養・筋肉量減少・口腔機能低下  
社会的要因：閉じこもり・孤独  
精神的要因：うつ・認知機能低下

相互に影響

※生活習慣病とは不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気の総称

新型コロナウイルス感染症が流行していますが、感染に注意しながら、  
運動の機会を増やし、フレイル予防に心がけましょう。  
また、冬も暖房の使用により乾燥しやすく、脱水症状が起きます。  
水分をこまめにとりましょう。

# ～フレイル予防に大切な3つ～

## ① 栄養・口腔

タンパク質を多く摂り、皆と一緒によく噛んで3食しっかり食べる



## ② 運動

運動習慣を身につけ、10分多く体を動かすことを意識する



## ③ 社会参加

趣味やボランティア就労など、自分にあった方法で社会参加する



## フレイルは、早めの気づきと予防が大切

### 「フレイル」セルフチェック！

	質問	回答	
1	6か月で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい 1点	いいえ 0点

### あなたの点数

点

1～2点は  
⇒プレフレイル  
(フレイルの前段階)  
3点以上は  
⇒フレイル  
の可能性あります。

出典：介護予防ガイド（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 平成31年3月29日発行）

## 認知症思いやり相談

認知症かも？とお悩みのご本人・ご家族に対し、認知症サポート医による相談を行います。

日時 令和5年1月19日（木）午後1時30分～午後4時30分（要予約）

<<予約は相談日の2週間前までをお願いします。>>

会場 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室1

【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 介護予防担当（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで

中央西地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 38-3310 FAX 32-3060