

知ってる？ フレイル

フレイルは、加齢により心身が老い衰えた状態で、**要介護の一手手前**です。

こんなことはありませんか？フレイルチェック

- 体重減少 ダイエットしていないのに1年で4.5kg以上体重が減った
- 疲れやすい 何をするにも面倒だ、と週に3～4日以上感じる
- 歩く速度の低下 青信号で横断歩道を渡り切れなくなった
- 握力低下 ペットボトルのふたが開けられなくなった
- 身体活動量の低下 外出や運動の機会が減った

- 3項目該当 → フレイル
- 1～2項目該当 → フレイルの前段階
- 該当なし → 健康です

フレイルだった……
どうしよう？



【参考】国立長寿医療研究センター

どんなあなたも
必見!!

フレイルは予防・改善できます！
カギは運動・栄養・社会参加の3つ

せっかく運動しても
たんぱく質を摂らないと
筋肉がつかないなんて
もったいない！

運動

ちょっと頑張って筋トレし
たっぷり歩こう

百歳体操や集まりに
どんどん参加して、ばっちり
運動＆社会参加！！
ちょっとそこまで、歩いて行こう

栄養

たんぱく質を摂ろう
歯のメンテナンス

社会参加

誰かと一緒に食事
通いの場に参加

集まれなくても
電話や手紙で
つながろう！

● お問い合わせ先 各区保健福祉センター ●

| 区 | 電話番号 | 区 | 電話番号 | 区 | 電話番号 | 区 | 電話番号 |
|----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| 北 | 6313-9968 | 港 | 6576-9968 | 東淀川 | 4809-9968 | 阿倍野 | 6622-9968 |
| 都島 | 6882-9968 | 大正 | 4394-9968 | 東成 | 6977-9968 | 住之江 | 6682-9968 |
| 福島 | 6464-9968 | 天王寺 | 6774-9968 | 生野 | 6715-9968 | 住吉 | 6694-9968 |
| 此花 | 6466-9968 | 浪速 | 6647-9968 | 旭 | 6957-9968 | 東住吉 | 4399-9968 |
| 中央 | 6267-9968 | 西淀川 | 6478-9968 | 城東 | 6930-9968 | 平野 | 4302-9968 |
| 西 | 6532-9968 | 淀川 | 6308-9968 | 鶴見 | 6915-9968 | 西成 | 6659-9968 |

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 令和3年9月発行

電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964

おおさか百歳通信

第3号



◆ 目次 ◆

体操グループ紹介

2p 住之江区 若葉町会百歳体操

3p 西淀川区 のぞと百歳体操

トピックス

4p 知ってる？フレイル