

今日から始める健康づくり

9月は健康増進普及月間です。健康寿命を延ばし、いつまでも元気に自分らしく過ごすためには、元気なうちから健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組むことが大切です。65歳を過ぎると筋力は自然と低下していきます。日頃から意識して身体を動かす習慣を身につけましょう。



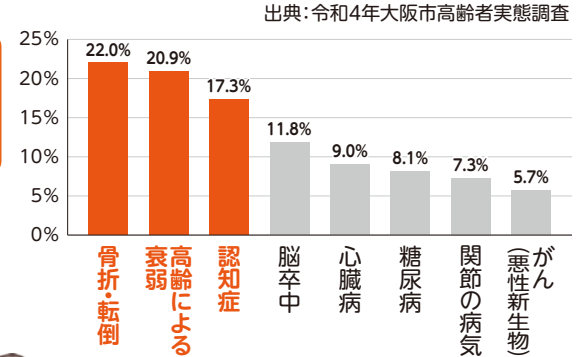
つまづきが増えると…

介護や介助が必要な原因のトップ3

第1位 骨折・転倒 第2位 高齢による衰弱 第3位 認知症

つまづくことで、転倒や骨折の危険が高まります。筋力の低下だけではなく、認知機能の低下により注意力が低下することで足元が見えにくくなり、つまづくことにつながります。

あなたが介護・介助が必要になった主な原因は何ですか？



フレイルって？

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態、つまり要介護の前段階です。

誰でも年齢を重ねると自然と心身機能が低下していきます。

でも！心配する必要はありません！

早い段階から意識して、ちょっとした工夫を取り入れることでフレイルを予防・回復することができます。



あなたはフレイル？チェックしてみよう！

✓ フレイルチェックリスト

- ☐ ① 椅子に座った状態からどこかにつかまりながら立ちあがっている
- ☐ ② 階段を手すりや壁をつたいながらのぼっている
- ☐ ③ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ ④ お茶や汁物などでむせることがある
- ☐ ⑤ 周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われる
- ☐ ⑥ 今日が何月何日か分からないときがある

①②にチェック
→ 足の筋力が低下しているかも？

③④にチェック
→ 飲み込む力が低下しているかも？

⑤⑥にチェック
→ 認知機能が低下しているかも？

あなたはいくつ当てはまる？



※ひとつでもチェックがあると、フレイルの可能性が！3面で予防に取り組もう！