

フレイル予防で 災害に強い体づくりを



大阪市鶴見区の現状

- 介護・介助が必要となった原因は**骨折・転倒**が1位です。
- 後期高齢者の肥満度「やせ」の割合が男女ともに**増加**しています。
- ご自分(家族)の災害時避難所を知っている人が76.2%、**知らない人が21.3%**います。(無回答2.5%)
- 災害対策(食料や飲み水の備蓄)をしている人の割合は60.8%、**していない人が39.2%**、
家具の転倒防止をしている人の割合は23.3%、**していない人が76.7%**います。

令和4年度大阪市高齢者実態調査/大阪府後期高齢者医療健診結果/令和4年度第2回鶴見区民アンケートより

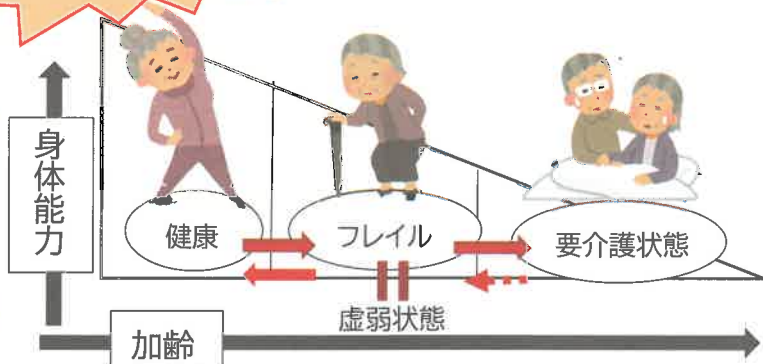
⇒**体力づくり、災害対策が必要です！！**

フレイルは
健康に戻れる！

何歳からでも
予防・回復することが可能

フレイルとは？

加齢により、心身の働きや社会的に
繋がりが弱くなった状態「虚弱状態」
をフレイルと言います。



あなたもフレイルかも？フレイルチェックをしてみましょう。

□体重の減少

半年で2～3kgの
体重が減った



□疲労

わけもなく疲れた
ような感じがする



□記憶力の低下

5分前のことが
思い出せない



□身体活動力の低下

散歩や体操などの運動を
週1回以上していない

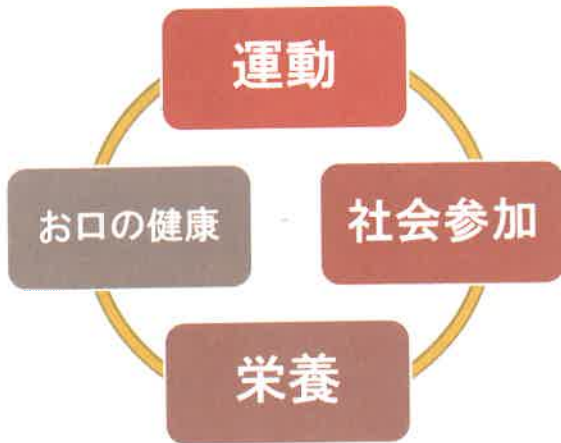


□歩行速度の低下

以前に比べて歩く速度が
遅くなってきた



フレイル予防のポイント



「運動」「お口の健康」「栄養」「社会参加」の4つは影響しあっています。

どれか1つではなく、生活の中で4つを見直して、「フレイル予防」を生活習慣に取り入れてみましょう。

○運動 今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう。

- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- ・ひとつ手前の駅やバス停から歩く。
- ・買い物のときはすぐにカートを使わず手でカゴを持つ。



○お口の健康 お口を清潔に保ちましょう。

- ・お口の運動をする。
- ・定期的な歯科受診、歯科健診を受ける。
- ・食後は歯磨きや入れ歯の手入れをする。



いつまでも
おいしくご飯を
食べましょう！

○栄養 3つのポイントを実践してみましょう。

- ・3食しっかりとる。
- ・1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる。
- ・いろいろな食品を食べる。



○社会参加 自分に合った活動を見つけ参加してみましょう。

- ・週に1回以上は外出をする。
- ・ボランティア活動、趣味のサークル、百歳体操に参加するなど。
- ・家族や友人と交流する。(テレビ電話、手紙、ちょっとした挨拶など)



フレイル予防で、もしもの時のために避難できる体を作りましょう！！

災害対策をしてみましょう！



あなたの避難場所は _____ です。

避難場所・避難ルートを確認し、実際にそこまで歩いてみましょう。

自宅での災害対策



- ☐ 大型の家具の固定
- ☐ テレビは低い位置に置いて固定
- ☐ ドアの近くに家具を置かない
- ☐ 重いものは棚の下の方に置く
- ☐ ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ☐ 廊下には邪魔なものを置かない
- ☐ 非常持出袋を取りだしやすい位置に用意

◎ご家族、近所の方に手伝ってもらい、家具や家電などを固定しておきましょう。

◎避難経路の動線は物を置かないようにしましょう。特に車いすを使用している場合は、より広い動線の確保が必要です。

地域の方と交流



災害時は地域の方との助け合いが重要になります。日頃から地域の行事や活動に参加し、地域の交流を持ちましょう。

緊急時連絡カードの作成



住所・氏名・生年月日などの基本情報、緊急時に連絡して欲しい人の連絡先、かかりつけ病院の連絡先、持病や服用している薬などを記入します。常に持ち歩いておけば、災害以外での緊急時にも役立ちます。

【非常持ち出し品】

大人2人分の例

【基本品目】

- 非常持ち出し袋 1 個
- 非常食(火を通さずに食べられる物)
お粥等レトルト食品 1～1.5日分
- 飲料水(500ml ペットボトル) 6 本
- 懐中電灯 2 個
- 携帯ラジオ 1台
- 軍手・手袋 2組
- 乾電池 適当量
- 紙おむつ、尿とりパット 適当量
- お薬手帳

□救急袋(以下 9 点を入れる)

- 毛抜き 1 本
- 消毒液 1 本
- 脱脂綿 適当量
- ガーゼ(滅菌) 2 枚
- ばんそうこう 10 枚～
- 包帯 2 巻
- マスク 2 枚
- 三角巾 2 枚
- 常備薬・持病薬 最低3日分

- 防寒防水アルミブランケット 2 枚
- 簡易トイレ 2 枚～
- タオル 4 枚～
- ポリ袋 10 枚
- トイレットペーパー 1 ロール
- ウエットティッシュ 2 個
- 現金/公衆電話用小銭(10 円硬貨)
- 筆記用具 1 セット
- レジャーシート 1 枚

(できれば1週間分、医師と相談を)

【必需品・貴重品類】

- 車や家の予備鍵
- 携帯電話／スマートフォンと充電器
- 運転免許証のコピー
- パスポート・外国人登録証のコピー

- 予備メガネ・老眼鏡・補聴器
- 衛生用品
- 預金通帳のコピー

- 入れ歯、入れ歯洗浄
- 健康保険証のコピー
- 携帯用の杖

【家庭に備えておく品】

大人2人分・3日分の例

【食品等】(9食分×2人分)

- 水 9L(1日3L)
- 米 1kg
- カップ麺 1～2個
- 乾麺(うどん、そうめんなど) 1袋
- パックご飯(お粥など) 1～2個
- レトルト食品 4～5個
- 缶詰 4～5個
- 即席スープ 適量
- 野菜ジュース 適量
- 調味料 適量
- 日持ちする野菜 適量
(玉ねぎ、じゃがいもなど)
- お菓子(チョコレート、飴など) 適量

【生活用品】

- タオル／バスタオル
- 毛布
- おむつ／尿とりパット
- 雨具
- 予備電池
- 歯ブラシ／口腔ケア用品
(入れ歯や入れ歯洗浄)
- ドライシャンプー
- 携帯電話／スマートフォン
- 新聞紙
- カイロ
- 安全ピン

【その他】

- ガスボンベ、卓上コンロ
- ブルーシート
- 鍋
- 石鹸
- 食器(紙・ステンレスなど)
- ラップ
- アルミホイル
- ガムテープ(布製)
- 軍手



最低3日分の用意をしましょう。