

災害×フレイル予防

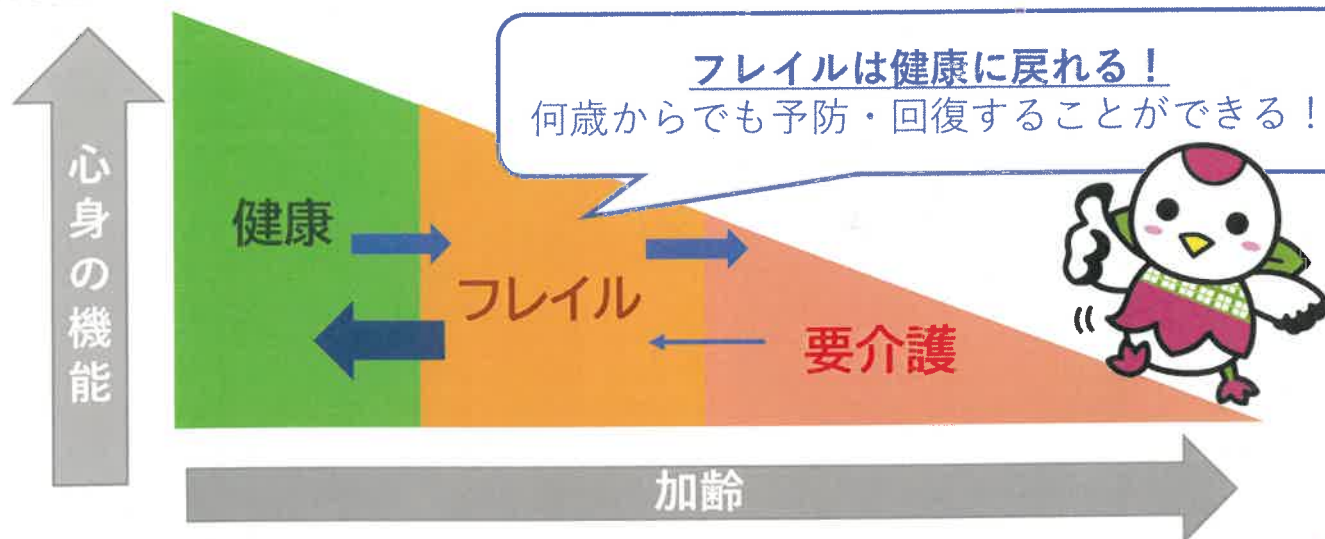
災害時に役立つ健康づくり



近年、自然災害の発生頻度は増加しています。
災害時も自立した生活をするため
「フレイル予防」が不可欠です！

フレイルってなに？

心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、
要介護のリスクが高い状態



問い合わせ先 鶴見区保健福祉センター(保健活動)

06-6915-9968

令和7年作成

フレイル予防で健康と防災力をUP!!

フレイルの状態では災害が起きてしまうとどうなるのでしょうか？

フレイルになると…

- ☐ 疲れやすくなる
- ☐ 食欲もなくなって、体重が減少するようになる
- ☐ 筋力が低下して動きにくくなる
- ☐ 歩くのも時間がかかるようになる
- ☐ 外出することが面倒になる



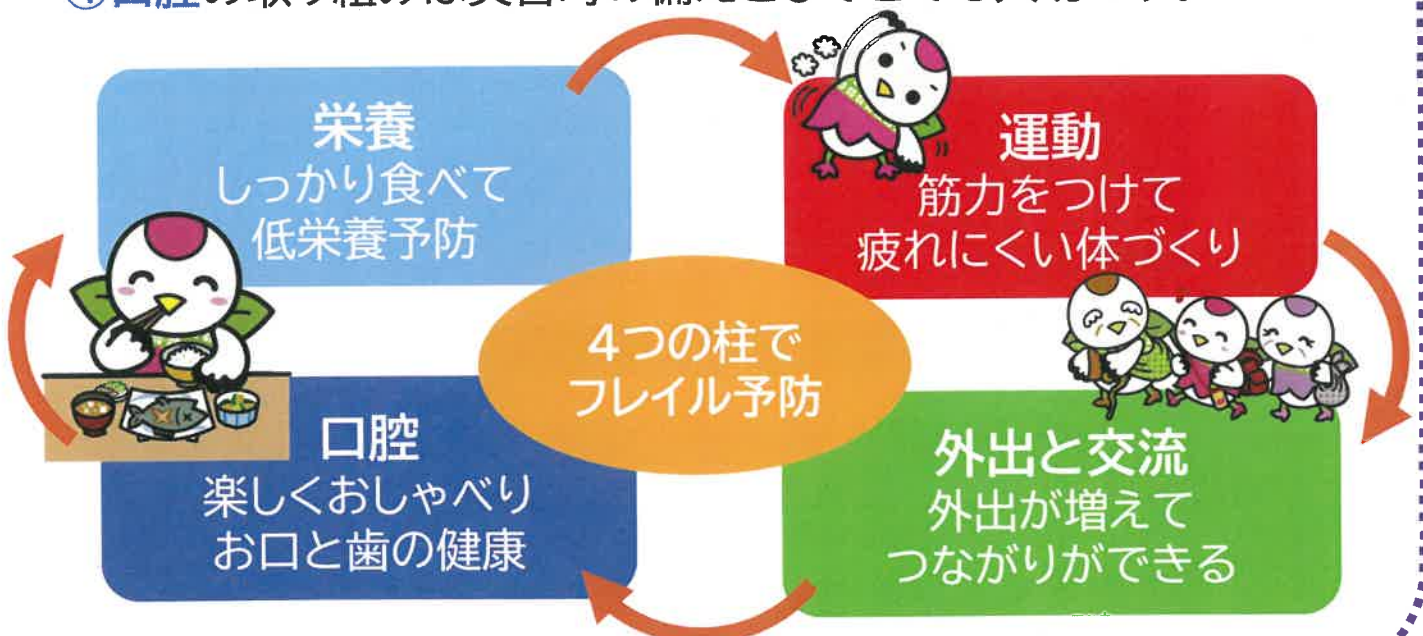
こんな状態で災害がおきると…

- 体力・筋力の低下で避難行動がとれないかも
- 体が元々弱いと避難生活で病気になるかも
- 地域と関わりがないと災害時に取り残されるかも

フレイル予防

フレイルにならないように日頃から生活習慣を見直すこと。

フレイル予防で大切な4つの柱、①栄養、②運動、③外出と交流、④口腔の取り組みは災害時の備えとしても大切です。



フレイル予防(運動)×避難行動

- フレイル予防のためには、柔軟性、筋力、バランス、持久力の 4つをバランスよく鍛える運動が効果的です。
- 運動をすることは、災害発生時のスムーズな避難行動につながります。
- 楽しく身体を動かすことで、気分転換もできます！
- 普段から運動を心がけて筋力の低下を防ぐことが大切です。

いきいき百歳体操に参加することもおすすめです！

体操の説明・開催場所はこちら

ホームページ



フレイル予防(外出と交流)×互助

- お互いに助け合うことで、災害時の不安感を軽減し、心理的な負担を減らすことができます。
- 災害が起きた時に、必要な情報を共有することができます。
- 日頃から行事や活動に参加して、近隣住民と顔の見える関係を築き、互いに助け合える関係をつくりましょう！

社会参加を通じて、気軽に悩みや不安を相談し合える友人や仲間を持つことも大切です。



フレイル予防(栄養・口腔)×防災食

- 普段のスーパー等で購入できる備蓄に適した食材を使うことも災害時の準備になります。
- 災害時に栄養のバランスが偏らないように日頃からタンパク質を含む食品を備蓄しましょう！



- 自宅や避難所で食事をするためにも日頃から、お口の健康を維持しておくことも大切です。(定期的な歯科受診、入れ歯のお手入れ、食後の歯磨き等)
- 口腔ケアが不十分だと、むし歯や歯周病、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。



後期高齢者医療保険証をお持ちの方は年に1回、指定する歯科医院において歯科健康診査を**無料**で受診できます！



ホームページ

日々のフレイル予防が災害関連死を減らします!!

災害で直接の被害がなくても、その後の体調悪化などで死に至る**災害関連死**を知っていますか？

東日本大震災による災害関連死数は3,808人(うち3,369人が高齢者)となります。

日頃から災害とフレイルに備えることで命を守ることにつながります。平時からできることを取り組んでみませんか。

