

「要介護」状態にならないために！ ～高齢期の「フレイル」に注意しましょう～

「フレイル」って何？

「フレイル」とは、「frailty—弱さ・虚弱」という意味の英語です。年齢に伴って、だんだん心身が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。しかし、早期に発見し、適切な食事と運動を心掛ければ、再び健康な状態に戻る可能性があるといわれています。

自分でチェックしてみよう。～「フレイル」セルフチェック

次の項目に当てはまるものはありますか？3つ以上当てはまれば「フレイル」の疑いあり

- 体重の減少：食事療法をしているわけではないのに、1年間で4～5kg減った
- 疲れやすい：以前より疲れやすくなったと感じる
- 歩行速度の低下：横断歩道を青信号で渡りきるのが難しくなった
- 握力の低下：ペットボトルのふたが開けにくくなったなど
- 身体活動の低下：外出しなくなった、人との交流が減った

「フレイル」にならないために、気をつけること！

「フレイル」を予防するには、「しっかり食べること」「運動すること」「社会参加すること」が大切です。

★栄養や運動で、筋肉量を増やしましょう★

- たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事を十分に摂りましょう。
- ストレッチやウォーキングなどの運動をしましょう。
- 社会活動の低下は、体の衰弱の始まりの目安になります。「閉じこもらない」こともフレイルの予防になります。

—「指輪っかテスト」で、自分の筋肉量を簡単にチェック！—

指輪っかテスト：ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指で「指輪っか」をつくる

手順②ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



低い サルコペニアの危険度 高い



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

出典：東京大学高齢社会総合研究機構（2015年）

サルコペニアとは、筋肉量が減少した状態のことをいいます

転倒・骨折のリスク

「フレイル」は毎日の生活習慣で予防や回復が可能です。元気に年を重ね、自立した日常生活をいつまでも送ることができるようにしましょう！

問い合わせ先

伯耆地域包括支援センター（健康対策課生活相談室内） TEL:0859-68-4632



ジュニアスキー教室を開催しました

1月28日（土）と2月18日（土）、だいせんホワイトリゾートスキー場で小学生を対象にスキー教室を開催しました。

初日は28人、2回目は大雪で予定日を順延したにもかかわらず23人の子どもたちが参加し、初めてスキーをはく子どもから経験者まで、複数の班に分かれて冬のスポーツを楽しみました。

1日の終わりには、自分がどれくらい滑れるようになったかを指導者にテストしてもらい、帰りのバスで渡された認定証の数字に大喜びしていました。

ジュニアスキー教室は毎年1～2月中に開催しています。近年は降雪の状況に気を揉むことも増えてきましたが、来年も開催する予定ですのでぜひご参加ください。



問い合わせ先

ほうきスマイリースポーツクラブ事務局（スポーツ公園内） TEL:0859-68-3775