疲れる、歩きにくい、食欲がない…
これって年のせい？

ちがいます！
それ、**『フレイル』**ですよ！

最近、こんなことありませんか？

□半年で体重が２～３ｋｇ減った
□わけもなく疲れる
□歩くのが遅くなった
□握力（筋力）が低下した
□体操や運動など、身体を動かしていない

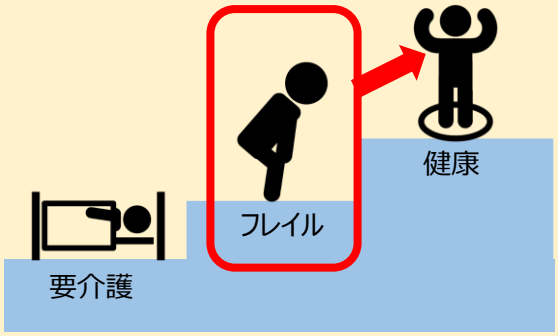
出典：J-CHS基準（一部改変）

3つ以上あてはまる → **フレイル** 状態です

1～2つあてはまる → プレフレイル 状態です

早く気づくことが大切です。

「フレイル」とは
心身の機能が衰えた状態であるが、
健康な状態に戻ることができる状態
のことです。



⇒フレイルに早く気づき、生活を変えることで、健康になります。

毎日の生活、ちょっと気をつけて元気になろう！

①運動
日常生活で、動く時間を増やしましょう。
・スクワット・かかと上げ
・散歩・きゃんせ体操
※掃除などの家事でもOK！

②食事
・3食、食べましょう。
・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）をしっかりとりましょう。
※水分も忘れずにとりましょう。

③お口のお手入れ
口をしっかり動かしましょう。
・よく噛む
・お口の体操「ぱ・た・か・ら」

④脳力アップ
・生活習慣病の治療はしっかりしましょう。
・生活のリズムを整えましょう。

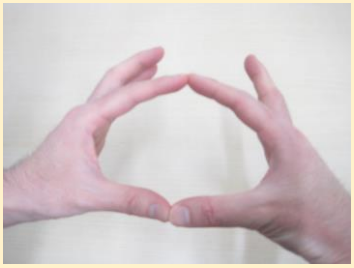
⑤つながりで元気！
・電話や手紙で交流しましょう。
・身近な人、近所の人にあいさつ、声掛けをしましょう。

フレイルや毎日の生活について詳しく話が聞きたい方は、気軽にご相談ください。

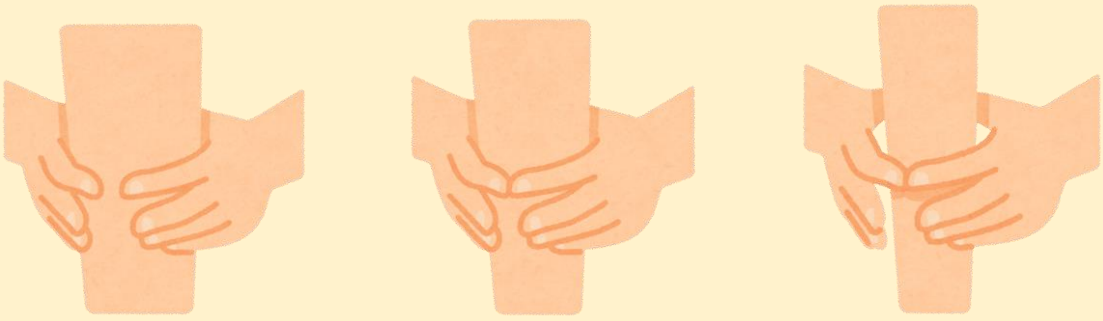
長浜市長寿推進課　☎　65－7841

転倒する前に
筋肉量を測ってみよう！

①両手の親指と人差し指で
輪をつくります。



②椅子に座り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



毎日の生活の中で、筋力を保ちましょう！

トイレから戻るときは、部屋を一周してから座ろう。

テレビのコマーシャルの間は、体操タイム。肩をぐるぐる動かそう。

料理を食卓に運ぶ、食器を台所に運ぶなど、意識して動こう。

プラス１０分！
活動量を増やそう

掃除で活動量アップ。きれいになって気持ちもいいね。

歯磨きしながら、スクワットをしよう。

こまめに動いて、元気に過ごそう！

※転倒に十分気を付けて身体を動かしましょう。

発行：長浜市長寿推進課　令和3年7月