

# 茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイル3つの要因と3つの柱～

## ■ フレイルをつくる3つの要因

フレイルは以下の3つの要因が互いに関係しています。これらどこか一つが崩れても→

### ①「身体的フレイル」

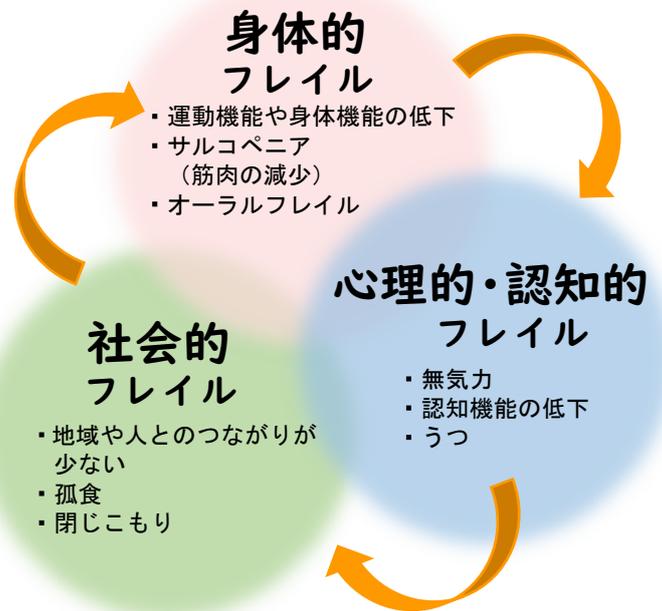
運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどが代表的な例です。

### ②「精神・心理的フレイル」

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、無気力・うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

### ③「社会的フレイル」

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。



## ■ フレイルを予防する3つの柱

### 運動

- ・毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ・ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

### 栄養

- ～食事と口の健康～
- ・肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
  - ・歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする

### 社会参加

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。

※参考：「組織活動は健康長寿の秘訣」全国老人クラブ連合会発行



フレイル予防の動画を配信中です！

茨城県 フレイル



茨城県 保健医療部 健康推進課