

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルを予防するには？ 社会参加編～

■ フレイル・ドミノ

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口となり、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下をきたし、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。しかし、早く介入して対策を行うことで元の健常な状態に戻る可能性があります。

フレイル予防には、「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加・こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切で、フレイルと社会参加との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です～

フレイル・ドミノ

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および兼用を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

■ 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！

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル



で検索



茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課