

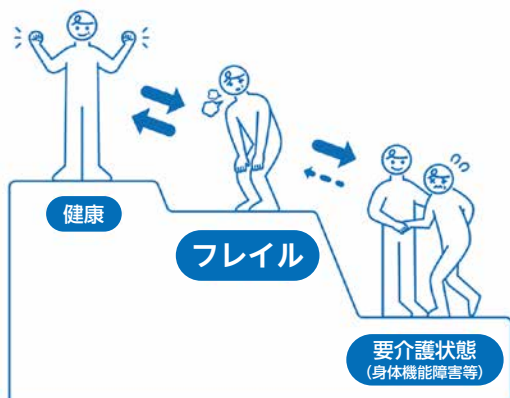
働き盛りから始めるフレイル予防

フレイルってなに？

「フレイル」とは年齢を重ね、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態です。

健康と要介護の中間の状態ともいえます。

日々の生活の工夫でフレイルは改善します



出典：厚生労働省 令和元年度食事摂取を基準とした高齢者のフレイル予防事業リーフレットから引用

身体的フレイル

運動機能や身体機能の虚弱・衰え

オーラルフレイル

口に関するさまざまな機能の衰え

社会的フレイル

社会との繋がりが希薄になることで生じる衰え

心理的・認知的フレイル

うつ傾向になったり認知機能が低下したりする精神的な衰え

働く世代から取り組みましょう

40歳代から筋肉量が低下し、気が付かないうちに進行します。

労働災害事故の第1位は「転倒」です。

日ごろから筋肉量を増やし維持して「転ばない身体づくり」が大切です。

フレイルリスクを把握する予防調査を行っています。二次元コードからアクセスできます。(約3分)



フレイル予防に取り組みましょう

栄養

バランスの良い食事を3食とることが大事

- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)を毎食とる
- ・野菜は1日350g ・減塩



+口腔

噛む力・飲み込む力が大事

- ・食後の歯磨き、義歯の清掃
- ・年1回は歯科健診

運動

歩く力・筋力が大事

- ・週1回以上は運動する
- ・家、通勤、仕事中也合わせて1日8,000歩
- ・今より10分多く体を動かす「+10」



社会参加

外出・人や社会とのつながりが大事

- ・就労、職場での交流
- ・趣味やボランティアなどで外出
- ・近所の人や友人、家族との会話

☆生活習慣病予防・管理はフレイル予防につながります。

フレイルをもっと知ろう

二次元コードから、フレイル予防の説明動画をご覧ください。(約13分)



岡山武地域・職域連携推進協議会【事務局：山武保健所(山武健康福祉センター)】 ☎0475-54-0611

健康こども課健康づくり班 ☎82-3400