



# 「フレイル」を予防しましょう！

## 要介護状態にならない体づくり

◆近年、高齢者は、健常な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。◆フレイルの状態や兆候を知っておくことで、その後の身体的・精神心理的・社会的に不健康になることを予測し、予防しやすくなります。◆具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。◆しかし、適切に支援をうけることで健常な状態に戻ることができる時期ともされています。

### ●フレイル(身体的)の評価方法

下記の項目で当てはまるものにチェックをしましょう。

評価基準：0項目 → 健常 1～2項目 → プレフレイル 3項目以上 → フレイル

- 体重減少 ..... 半年で2～3kg以上、体重が減った
- 筋力低下 ..... 握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満である
- 疲労感 ..... (この2週間について)わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度 ..... 普段の歩く速さが1.0m/秒以下だ
- 身体活動 ..... ①軽い運動や体操 ②定期的な運動やスポーツ  
どちらもしていない

J-CHS基準(長寿医療研究開発事業25-11「フレイルの進行に関する要因に関する研究」)

### 認知症予防のための5つの「よう」

1. 緑黄色野菜と青魚を食事に取り入れよう
2. スポーツで肥満と運動不足を解消しよう
3. 転倒予防で頭のケガに注意しよう
4. 柔軟な心で若い人と会話しよう
5. 文章を書いて音読しよう

## にじいろ保健室

### ♡ふれあいカフェにじいろ 10時～14時

- 1日（木）2日（金）8日（木）  
9日（金）21日（水）22日（木）  
30日（金）

### ♡九丁目カフェ 1日 14時～16時 毎月第1木曜日

### ♡野菜販売 7日、21日

いずれも水曜日 11時～12時

### ♡パン販売 毎週水曜日 11時～12時

### ♡生協ひろしま移動販売は毎週月曜日

14時40分～15時00分（祝日も）

♡予定は急に変更になる場合もございますのでご了承ください。

### ♡認定看護師の日

#### 看護相談の日

月曜日 14時～15時

水曜日 10時半～12時

#### もの忘れ看護相談の日

火曜日 11時～12時半

8日(木)、15日(木) 11時～12時半

#### ♡アロマの日・

緑のセルフケアルーム

20日(火)14:00～16:00

## 介護職員急募

☎082-874-0455 担当 藤代（事務長）