

日本の高齢化は世界に先駆けて進行し、少子化に改善の兆しは現れません。
 名古屋市も生産年齢人口が老年人口に置き換わりながら **高齢化が進行** しています。
 そのため、**健康寿命の延伸**、**高齢者の健康増進** と医療費適正化は避けては
 通れない喫緊の課題です。

▶ 健康寿命の延伸にむけて、住み慣れた地域で自立した生活を送るために
 高齢者の健康課題の改善にむけて必要なこと

健診・検診の受診
生活習慣の改善と早期の受診・治療
糖尿病等の重症化予防
早期からの有効なフレイル予防
認知症や転倒予防、オーラルフレイルへの対策

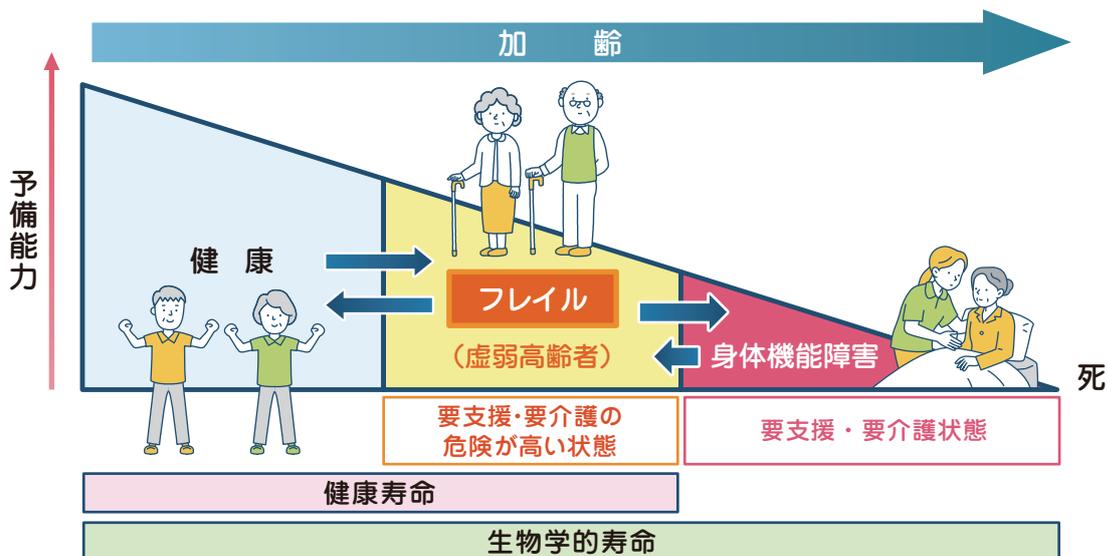


社会とのつながりを失うと、生活が不活発になり、食欲低下、栄養の偏り、筋肉量減少・筋力低下などの多様な症状がみられ、フレイルの最初の入り口となるおそれがあります。

「通いの場」等への参加を通じて社会とつながっていきましょう。

『フレイルとは』

加齢により心身の活力が低下した状態であり、介護を必要とする前の黄信号の段階を指します。フレイルは、身体機能の衰えだけでなく、精神・心理的な衰え、社会活動の減少等が相互に連鎖し、生活機能の低下を加速させます。予防が肝心であり、なるべく早期から適切な介入を行い、進行を遅らせることが重要です。



葛谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性、日本老年医学会雑誌、46、p279-285
 佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング、p32-39、フレイルの予防とリハビリテーション、医歯薬出版株式会社を参考に一部改変

出典元：国立長寿医療研究センターHP「フレイルの概念図」より引用
<https://www.ncgg.go.jp/ri/advice/27.html>

