



広報なごや 緑区版



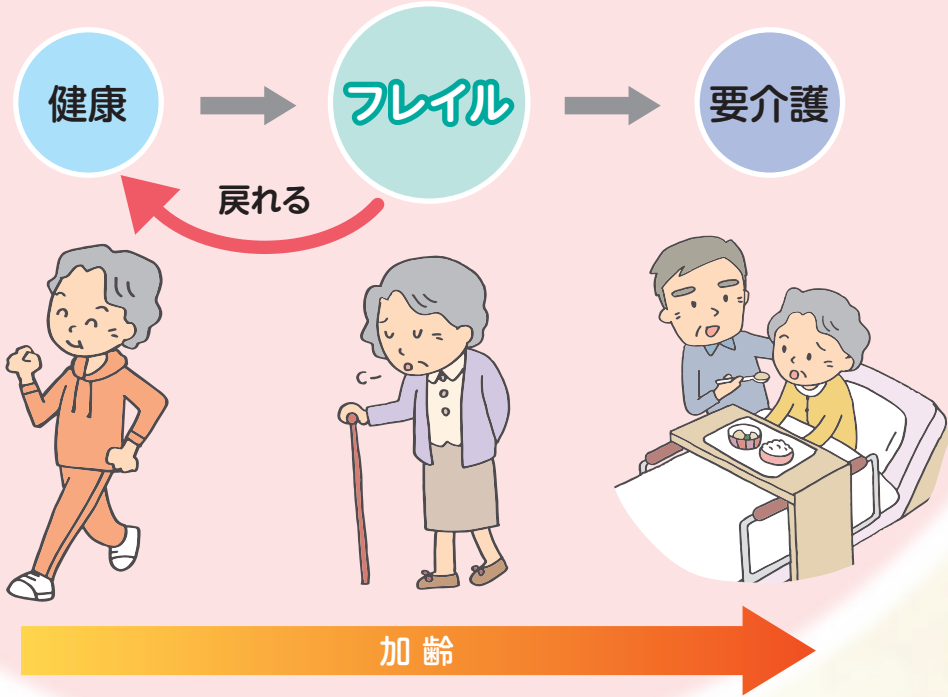
2021

編集
緑区役所
地域力推進室

緑区役所 〒458-8585 青山二丁目15 ☎621-2111(代) FAX623-8191 徳重支所 〒458-0852 元徳重一丁目401 ☎875-2202 FAX878-3766

フレイルってなあに？

フレイルとは、年とともに、
体力・気力が下がり、
心身の活力が低下した状態です。

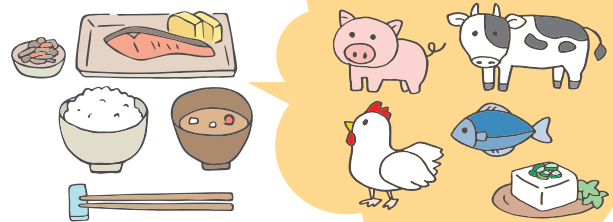


早く気がついて、予防することで
健康な状態に戻ることが期待できます。

フレイル予防と元気度UPのために

- 散歩やストレッチなど、意識して体を動かしましょう。
- 1日3食バランスよく取りましょう。
特に朝食で取ったタンパク質は、筋肉の維持・増加に有効であるとの研究結果があります。

主なタンパク源



- むせることや、お口の湯きに気を付け、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 用事を作って1日1回は外出し、近所の人とあいさつをしたり、コミュニケーションをとりましょう。

こころの健康も大切だよ



お心当たりありませんか？

体重減少

6カ月で2kg以上の
(意図しない)体重減少



疲労感

訳もなく
疲れたような感じがする



歩行速度

通常歩行速度が
1.0m/秒より遅い



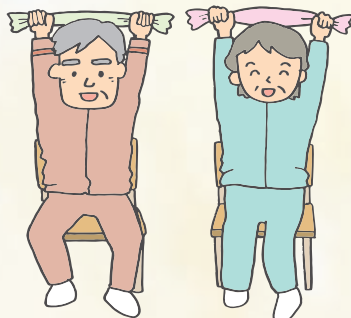
筋力低下

握力が男性28kg・
女性18kgより少ない



身体活動

軽い運動・体操・スポーツを
週に1回もしていない



(J-CHS基準より)

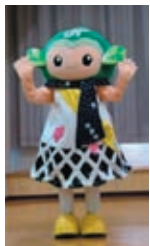
フレイルについてもっと詳しく知りたい方は

「見て学ぶ！ なごやフレイル予防ムービー」

まるはっちゅーぶ フレイル 検索

- パート1 「フレイルとは」
- パート2 「食事と栄養」
- パート3 「お口の健康」
- パート4 「フレイル予防の運動」
- パート5 実技「簡単にできる5つの運動」
- パート6 「フレイルと社会活動」

緑区オリジナル



「きらきらマン体操」

体を動かしてみんなでフレイル予防！

きらきらマン体操 検索
(約1分30秒)



コロナ禍でもできる介護予防(フレイル予防)を紹介しています

- ☆「集わなくてもできる介護予防—集まらないけどつながりたい—」
- ☆「緑区きらきら発見だより～体を動かしたい編♪～」

詳しくはウェブサイトをご覧ください。 緑区地域包括ケア 検索

