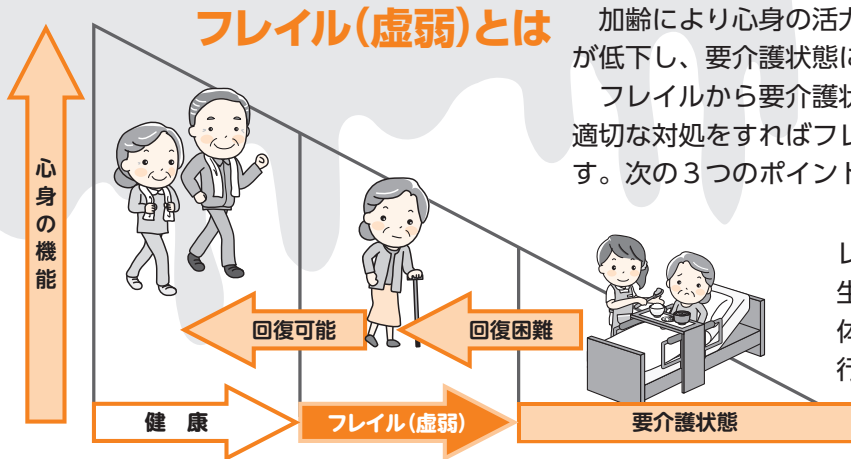


# フレイルを予防・改善しましょう!

問い合わせ 健康長寿グループ (☎01075)



**フレイル(虚弱)とは** 加齢により心身の活力(筋力や認知機能など)が低下し、要介護状態になるリスクが高い状態のことです。

フレイルから要介護状態になってしまうと回復が難しくなりますが、適切な対処をすればフレイルから元の健康な状態に戻ることができます。次の3つのポイントを心がけ、フレイルを予防・改善しましょう。

また『社会とのつながり』を失うことが、フレイルへの最初の入口になると言われており、生活範囲や心の健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までも低下させ、ドミノ倒しのように進行、重症化していきます。

社会とのつながりを失わないことが、高齢者の健康づくりにはとても大切です。

## フレイルを予防・改善する3つのポイント

### ポイント1 運動

足腰の強化や疲れにくい体づくり、骨や筋肉の維持のために散歩やウォーキング、スクワットやつま先立ちなどの筋力トレーニングを行いましょう。

家事や労働(草むしり、畑仕事)などの生活活動にも運動の効果があります。

※有酸素運動や筋力トレーニングには認知症の予防効果もあります。最初は今よりも10分多く動くことを意識してみましょう。



### ポイント2 栄養・お口の健康

食事を抜くと、栄養が不足します。できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせる3食食べましょう。

口の周りの筋肉を保つため、食事はしっかり噛んで食べましょう。親しい人とおしゃべりや鼻歌、早口言葉なども有効です。また、毎食後と寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯もブラシで清掃し、こうくう口腔内を清潔に保ちましょう。



### ポイント3 社会参加

人や社会とのつながりはとても大切です。町内会や老人クラブなどの活動、趣味活動、市が主催するイベントなどに参加することで活力が湧き、心身の健康維持・増進につながります。

冬の間など外出ができない時も、電話などで家族や友人とこまめに連絡をとり、社会とのつながりを失くさないようにしましょう。



### 皆さんの集まりに 保健師・管理栄養士が伺います

町内会や老人クラブなどの集まりに市の保健師・管理栄養士が伺い、フレイル予防の講話や体操などを行います。詳しくは問い合わせください。



市公式ウェブサイトからフレイル予防啓発冊子『フレイルを予防しましょう!』をダウンロードすることができます。ぜひご利用ください。



## 子ども達の笑顔は未来の財産

愛おしみ、認め、育む。  
私達は、子ども達の保育、教育に使命を捧げます。

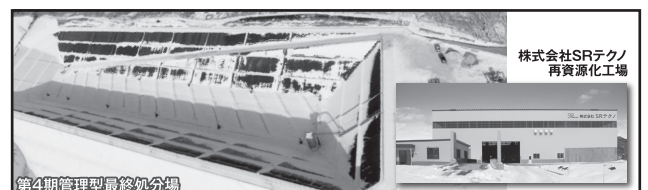
## 登別市私立幼稚園協会

学校法人 北海道カトリック学園  
認定こども園 登別カトリック聖心幼稚園  
登別市中央町7丁目15 T85-2414

学校法人 登別立正学園  
認定こども園 白菊幼稚園  
登別市桜木町2丁目5番地3 T85-2545

学校法人 北斗文化学園  
リリー文化幼稚園  
登別市鷺別町2丁目17 T87-2211

学校法人 登別立正学園  
コロボックルの森 認定こども園白雪幼稚園  
登別市登別本町2丁目25番地8 T83-1162



産業廃棄物を資源に。  
ここは、すべてが生まれ変わる場所。



本社 / 登別市雷浦町223-1 TEL(0143)80-2233 FAX(0143)80-2232  
札幌事業所 / 北広島市大曲工業団地4-4-1 TEL(011)370-3232 FAX(011)370-3233

産業廃棄物収集運搬業許可 第00110098348号(道) / 産業廃棄物処分業許可 第00140098348号(道)  
特別管理産業廃棄物収集運搬業許可 第00150098348号(道) / 特別管理産業廃棄物処分業許可 第00180098348号(道)