

年1回の健診と4本柱の実践で

フレイル予防

「フレイル」とは

加齢に伴い心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。そのまま年のせいだとあきらめていると要介護の状態になってしまいますが、生活の送り方次第で、フレイルを予防・改善することが可能です。年1回の健診と、日頃からの「運動」「バランスのよい食事」「口腔ケア」「社会参加」を実践し、健康長寿を目指しましょう！

健診

健康

運動

食事

口腔ケア

社会参加

1

運動

転倒骨折を予防しよう

「健康寿命」を延ばすためには転倒しないことが重要です。

転倒骨折を予防するためのポイント

- ★日常生活の中で、体を動かす機会を積極的に作りましょう。
- ★転ばないための環境整備を行い、用具を適切に選びましょう。

介護予防の体操「鹿児島よかよか体操」「らくらく体操」のご紹介♪
「よかよか元気クラブ」「お達者クラブ」などで、この体操を行っています。



鹿児島
よかよか体操

2

バランスのよい食事

低栄養を予防しよう

食欲がわかない、料理が面倒、単品の食事で済ませてしまう…なんてことはありませんか？
このような食事が続くと、**栄養不足**から**筋力が衰え**、また、運動量が減ると**食欲が減退し**、ますます低栄養状態が進むなど、**悪循環**「フレイル（心身の衰え）サイクル」に陥ってしまいます。低栄養を予防するため、日ごろからいろいろな食品をまんべんなく、毎日の食事に取り入れましょう。

合言葉は、

さあにぎやかにいただく
魚油肉牛乳野菜海藻芋卵大豆果物



管理栄養士がすすめる
「食によるフレイル予防の手引き」
（県ホームページ）

3

口腔ケア

口腔機能の低下を予防しよう

「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」など、口腔機能は、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしています。口腔機能が低下し固いものがかみにくくなると、食べられる物が少なくなること**で低栄養**を引き起こしたり、うまく飲み込めずに食べ物などが気管に入り、**誤嚥性肺炎**になることもあります。

口腔機能の低下を予防するためのポイント

お口の体操がお勧めです。食事に行くと効果的で、食べ物をスムーズに飲み込む手助けをしてくれます。お口の健康は全身の健康にもつながっています。かかりつけ歯科で定期的に診てもらいましょう。



大きく



すぼめる



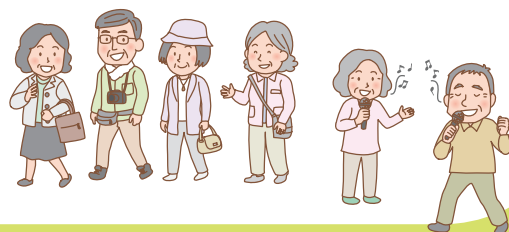
口角をいっぱい引く

4

社会参加

地域社会に参加することで脳の活性化を促進

最近の研究で「運動・ボランティア・趣味グループ等への**社会参加率が高い**地域ほど、転倒や認知症やうつ**のリスクが低い**傾向がみられる。」と報告されています。



（厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業の推進に向けて」資料から引用）