



いつまでも

令和7年5月発行

えがお



フレイルについて

「フレイル」とは

年齢とともに、体力や気力が弱まっている状態のことです。そのままにしておくと、要介護につながりやすくなります。早めに気付いて対策をすることで健康な状態に改善をしていくことができます。

フレイルが進行していくさまざまな要因

- 病気 ●低栄養
- 筋肉量の減少
- 社会的孤立 など



「フレイル」予防の4つの柱



フレイル予防で大切なことは、「食事」「お口の健康」「運動」「社会参加」です。フレイル予防は介護予防にもなります。今日から生活習慣を見直して、できることから始めてみましょう。1年に1回、自分自身の状況を知るために、健診を受けることも大切です。

5月にちなんだ雑学クイズ



- 現在の『こいのぼり』には、ポリエステル素材またはナイロン素材が使われています。では、そのような素材がない江戸時代では、どんな素材が使われていたでしょうか？
 1. 和紙
 2. 絹
 3. 使い古した着物
- 五月人形を飾るにあたって「縁起が悪いのですべきではない」ことがあります。それは一体なんなのでしょうか？
 1. 前日（5月4日）に出す
 2. 出しっぱなしにする
 3. 3月から出す

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

「フレイル」予防の4つの柱

1. 【食事】：しっかり食べる

- (1) 毎日3食決まった時間に食べる
- (2) 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べる
- (3) 牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズなど)を毎日食べる
- (4) バランスよく食べましょう
- (5) 家族や仲間と一緒に楽しく食べましょう



2. 【お口の健康】：噛む力や飲み込む力をアップする

- (1) 歯間ブラシ・デンタルフロス等を使う
- (2) 定期的に歯石除去や健診を受ける
- (3) 口腔体操を行い、噛む力、飲み込む力を鍛える
- (4) 音読・早口言葉を言う

飲み込む力 更にUP↑



3. 【運動】：日々の運動を心がける

- (1) 今より10分多く体を動かす
- (2) 積極的に階段を利用する
- (3) 座る時間を減らして、掃除・料理・洗濯などの家事を増やす
- (4) ながら運動を生活に取り入れる



4. 【社会参加】：人と関わる機会を作る

- (1) 1日1回以上外出する
 - (2) 週1回以上友人や知り合いと交流する
 - (3) 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する
 - (4) 相談先・相談相手を作る
 - (5) 定期受診・健診を受ける
- 様々な活動に参加することで、認知症のリスク軽減にもつながります。

→社会資源情報は「にしま〜れ（西宮市社会資源情報サイト）」で検索ができます。

(<https://www.nishi.or.jp/kenko/shakaifukushi/chiikifukushi/shakai-sigen.html>)

引用：(西宮市 HP より <https://www.nishi.or.jp/kenko/koreishafukushi/frail/frail-yobou.html>)