

はちまる なごやハ○フレイルテスト




フレイルの可能性を手軽にチェック!
下の表の質問に、ハつ○がつくかな?
全部○がつかないと、フレイルの可能性があるよ。

番号	質問	はい○
一	あなたの現在の健康状態はおおむね良好である	
二	毎日の生活に満足している	
三	ふだんから友人や近所の人との付き合いはある	
四	地域活動に参加している	
五	口の渇きは気にならない	
六	転倒に対する不安はない	
七	階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができる	
八	この6ヶ月間の体重の減少(2~3kg)はない	



そもそもフレイルってなに?

 **フレイル**とは加齢によって気力・体力が徐々に落ち、要介護状態の一手手前の状態のことです。放置すると、簡単に介護が必要な状態に至ります。

フレイルの3つの要素

フレイルには、閉じこもり、社会的交流の減少などの社会的フレイル、筋力低下や口腔機能低下、低栄養などの身体的フレイル、認知機能の低下やうつなどの精神的フレイルの3つの要素があります。

社会的フレイル

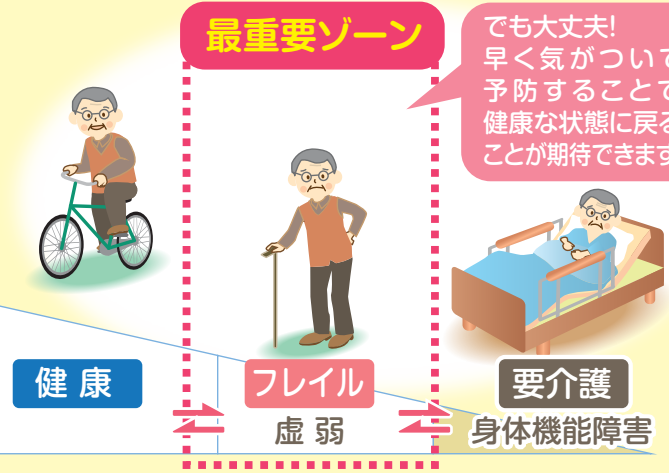
- 閉じこもり
- 社会的交流減少

身体的フレイル

- 筋力低下
- 口腔機能低下
- 低栄養

精神的フレイル

- 認知機能低下
- うつ



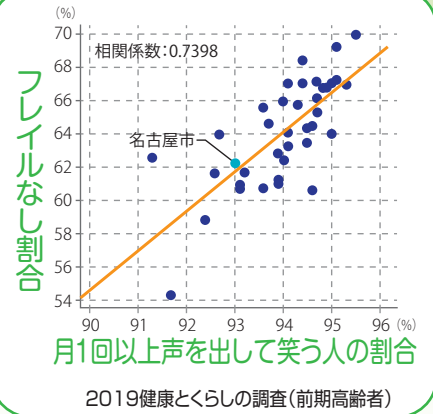
こころの健康が大切です

こころ



月1回以上声を出して笑う人が多い都市は、フレイルの人が少ない傾向にあることが分かりました。

声を出して笑う人はフレイルになりにくいんだね!



社会とのつながりを持ち続けることが大切です

社会参加



町内会活動や趣味の会などの「社会参加」をすると、要介護や死亡を遅らせる可能性があります。

用事をつくって1日1回は外出し、友達や近所の人との会話を楽しむといいんだね。感染症の感染拡大防止にも気を付けてね。

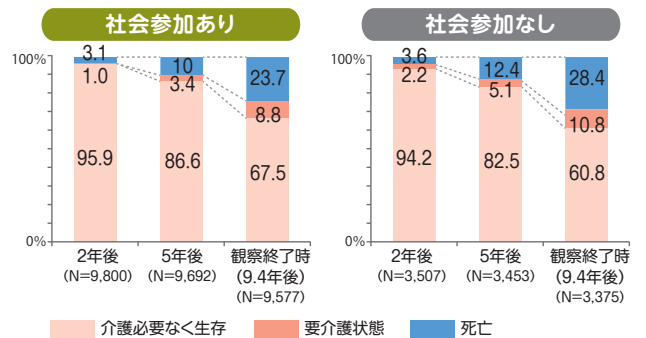


身近な地域には「高齢者サロン」や「なごやかクラブ(老人クラブ)」があります。



外出が難しいときは、電話やメール、オンラインで友達や近所の人と交流してみよう。

社会参加した方としなかった方の2年、5年、9.4年後の要介護、死亡割合



出典:高橋 世(京都大学) 社会参加する高齢者は9年後の要介護リスク0.8倍、死亡リスクも0.8倍(オッズ比). JAGES Press.Release No:202-19-36

高齢者サロン

高齢者の身近な場所でおしゃべりをする地域のたまり場です。高齢者サロンの検索はこちら▶



なごやかクラブ(老人クラブ)

地域で社会奉仕活動や健康づくり見守り活動などを行っています。活動内容や入会方法ははこちら▶



健康コラム ● 名古屋の健康ご長寿の皆さんの五つの特長

- 月に1回以上、社会参加している(ボランティア・スポーツの会・趣味関係など)
- 住んでいる地域に愛着がある
- 月1回以上、本屋・書店を利用する
- 現在の健康状態が良いと感じる
- この1か月で10人以上の知人・友人と会っている

名古屋市健康とくらしの調査(2019年度)分析結果から見てきた名古屋の健康ご長寿さんの傾向です。



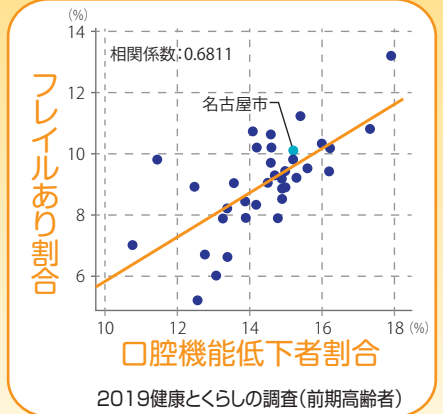
定期的な歯科検診と毎日のお口の体操が大事です

口腔



口の渴きが気になる人はお口の機能が低下しているのかもしれません。

お口の機能低下ってなに？



食べものがかみづらい・むせやすくなる・口が渴く・滑舌が悪くなるなどです。これらの症状を放置し、身体の衰えに影響を与える状態を**オーラルフレイル**といいます。



「お口の体操」は大きなお口で**「パ」「列」「カ」「ラ」**とゆっくり10回、早口で20回言ってみよう。「なごや介護予防・認知症予防プログラム」でも紹介しています。



動画はこちら▶

生活の中に運動を取り入れることが大切です

運動

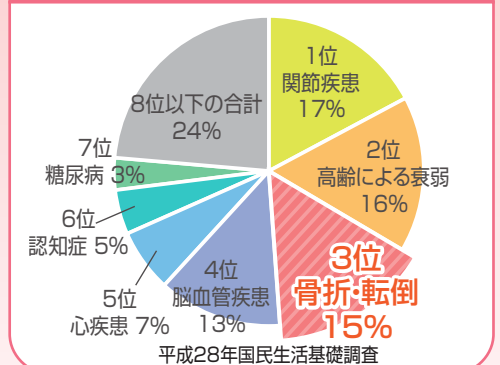


転倒・骨折が、要支援になる原因の第3位!防ぐためには、運動を習慣にするといいですね。

毎日散歩をしているよ。



要支援となった主な要因



坂道や階段を取り入れると、筋力アップにつながり、より効果的ですよ。



外出が難しいときは、**自宅でも簡単にできるホームエクササイズ「運動機能アップ体操」**「なごや介護予防認知症予防プログラム」を試してみませんか？



動画はこちら▶

1日3食バランスよく栄養を取ることが大切です

栄養



低栄養による体重減少はフレイルにつながります。

ひゃー何を食べたらいいの？



一日に右の表の11種類の食品を少しずつでもいいので食べることを目標にすると良いですよ。

食品種類	穀類	芋	果物	肉	魚
卵	大豆	牛乳	油	海藻	緑黄色野菜

なごや介護予防 認知症予防プログラムより

人生100年時代、皆さんのフレイル対策はじめましょう。

フレイル予防・改善のための取り組みの紹介

いきいき支援センター

開設時間 月～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前9時～午後5時

健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者を支える総合相談窓口です。フレイル予防・改善のための事業の紹介も行っています。お住まいの地域のいきいき支援センターへご相談ください。(市内29か所)

Q 介護予防のための取り組みについて知りたい



▶市の介護予防事業や地域の高齢者サロンの情報など、ご本人様の状態や希望にあわせた取り組みをご紹介します。

Q ご近所の高齢者を最近みかけなくなって心配



▶お電話いただければ職員がご自宅へ訪問し、安否を確認します。



▲いきいき支援センターの一覧はこちら

高齢者いきいき相談室

高齢者の方々が、身近な場所で相談できるよう、いきいき支援センターから委託を受けた居宅介護支援事業所が「高齢者いきいき相談室」を開設しています。いきいき支援センターと連携し、健康・福祉・介護等の相談に応じます。(令和2年10月時点で市内297箇所)



▲高齢者いきいき相談室の一覧はこちら

こころ・口腔・運動・栄養 の取り組み

福祉会館認知症予防事業

各区の福祉会館において、認知症予防に効果的な取り組みや、認知症予防に役立つ知識や活動について学ぶ教室を開催しています。



福祉会館の一覧はこちら▶

いきいき教室

各区の保健センターにおいて認知症予防や運動機能、栄養、口腔等に関する教室や講演会等を開催しています。



保健センターの一覧はこちら▶

社会参加 の取り組み

高齢者はつつ長寿推進事業

各区社会福祉協議会が、コミュニティセンターなどの身近な場所でレクリエーションなどを実施しながら仲間づくりをしています。



事業の内容はこちら▲

市社会福祉協議会ボランティアセンター

ボランティア活動の相談、ボランティアの登録などを行っています。



TEL: 911-3180 FAX: 917-0702

※掲載されている事業や教室については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や変更となる場合があります。

ひとりでできる運動・体操など

なごや介護予防・認知症予防プログラム

「ホームエクササイズ」

動画はこちら▶



なごや健康体操

場所や時間を問わず、いつでもどこでも取り組めるご当地体操です。

なごや健康体操

検索

元気はつつらくちん体操

高齢者向けの簡単な体操です。肩やひざ、股関節など身体の部位ごとに様々なプログラムがあります。

らくちん体操

検索

名古屋の散歩コース

名古屋市内の各区の散策コースを紹介します。各区の散策コースはこちら▶

