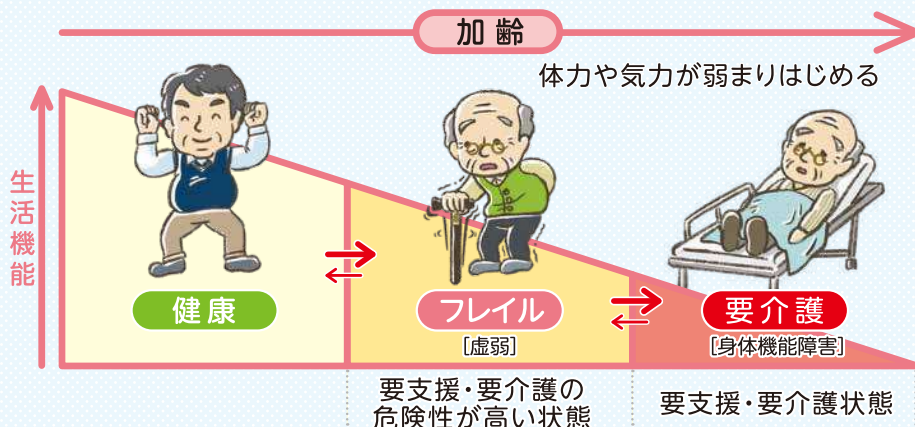


「知っておく!」から はじめ

フレイルってナニ?



年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態がフレイル**で、上の図の“健康”と“要介護”の中間よ。
早めに知って予防することが肝心なの。

フレイル予防って、いつから始めればいいのか?



フレイルを予防するためには、**中年期は生活習慣病の予防**を特に意識してね。高齢期に近づくにつれ、たんぱく質をしっかりとることや筋力の維持、積極的な社会参加など、**フレイル予防へ意識を変えていく**ことが大切なのよ。

	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防		フレイルの予防
栄養	摂り過ぎに注意/野菜はしっかり	不足に注意/肉・魚・卵はしっかり	
体力	エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持(筋トレ)	
社会参加	セカンドライフの準備		積極的に社会参加
口腔	歯周病の予防		噛む力・飲み込む力の維持



介護予防・フレイル予防のポイント

- 50歳頃から、生活習慣病の予防と管理をしっかり行う
- 65歳頃からは、生活習慣病の管理を適切に行いながら、フレイル予防を始める
- 75歳頃からは、フレイルの予防をしっかり実践する



介護予防・フレイル予防

フレイルの予防習慣「3プラス1」



フレイルには、**体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩くのが遅くなる**などの兆候があるわ。

フレイルの予防習慣は「3プラス1」!
「栄養」、「体力」、「社会参加」、
プラス「お口の健康」よ。



介護予防も
基本は一緒だな。



たんぱく質をしっかり!

栄養
食べる

噛む力・飲み込む力!

口腔
お口の健康

+

歩く力・筋力が大事!

体力
動く

フレイルの
予防習慣
3プラス1

社会参加
つながる

外出・人々や社会とのつながりが大事!

介護予防やフレイル予防は
いつから始めても遅すぎる
ということはないの。

次のページで
それぞれの対策を
紹介するわ!

裏面へ!

