

いつまでも自分らしく生きたいあなたへ 健康長寿の新常識「フレイル」って？

問合せ 健康長寿課

高齡福祉課
73・8022

知っていますか？

健康寿命

平均寿命が全国トップクラスの福井県。高齢化率は29・3パーセント（平成28年度）で、全国平均の27・3パーセントを上回っています。さらに、あわら市の高齢化率は32・1パーセント（平成29年度）で、全国平均より大きく上回っています。

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができ期間のことです。平成27年福井県の「平均寿命」と「健康寿命」の差は男性で約9年、女性で約12年でした。この差を短くするために、日常生活におけるさまざまな老化のサインを早期に発見し、加齢とともに出現する生活機能の低下を予防することが必要です。

健康寿命を延ばし、いつまでも生き生きと過ごすためには「フレイル予防」がキーワードになります。

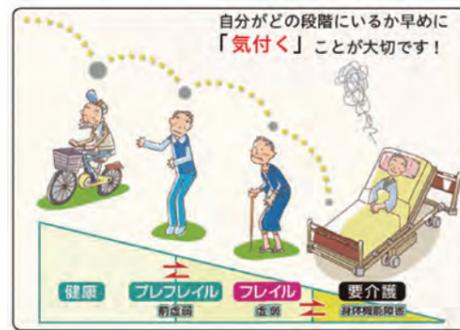
福井県の平均寿命と健康寿命（2015）



フレイルってなあに？

「フレイル」とは、「虚弱」を意味する英語「フレイルティ」を語源として作られた言葉で、健康と要介護の中間で、筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態をいいます。このような状態の人が、国内では少なくとも250万人以上存在しているといわれ、多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルの一手前かもしれません。

フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり健康な状態に戻したりすることができます。まずは、自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！



▲「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)より

いつまでも元気でいるために 始めようフレイル予防！

歳を取ると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出掛けるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れたりすることにより、ますます体が衰え、判断力や認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。そうならないように、毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、

- ① しっかりかんで、しっかり食べる
- ② 運動をする
- ③ 社会参加をする

この3つをバランスよく実践することが非常に大切です。

特に、社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。栄養や運動に気を付けて生活していても、社会とのつながりを持たないと、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。趣味や



▲「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)より



▲介護予防教室の様子【左2枚】、フレイルチェックの様子【右】

サークル活動、ボランティア活動など興味があるものに積極的に参加してみましょう。市のホームページから、「社会参加のための地域情報誌」スタート」がダウンロードできます。介護予防教室やサロン、各公民館で行われる講座や施設の利用方法などが掲載されています。ぜひ活用ください。



▲「フレイル予防ハンドブック」(監修 飯島勝矢)より

あわら市フレイル予防講座・フレイルチェックの予定

老人会や地区行事など、10人以上集まる機会に、フレイル予防の出前講座も開催しています。

●フレイル予防講座（栄養編）

とき 12月21日（金）10時～11時
ところ ふるまち ふれあい会館

●フレイルチェック

とき 2月15日（金）9時30分～11時40分
ところ ふるまち ふれあい会館

●フレイルチェック

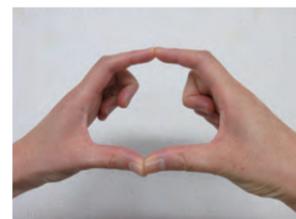
とき 2月4日（月）13時30分～15時40分
ところ 細呂木ふれあいセンター



皆さんのご参加、お待ちしております！
（フレイルサポーター）

やってみよう！フレイルチェック（指輪っかテスト）

自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



① 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。

- ・隙間ができる人は、筋肉量が少なく、転倒・骨折などのリスクがあります。
- ・隙間がなくちょうど囲める、または囲めない人は、筋肉量が十分にある可能性があります。



囲めない ちょうど囲める 隙間ができる



② 利き足ではない方のふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

市ではフレイル予防講座、フレイルチェックを開催しています。詳しい日時は7ページをご覧ください。