

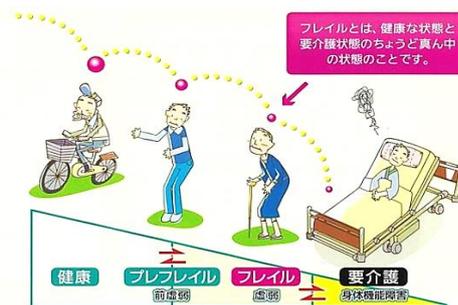
県では、平成 29 年度から、東京大学高齢社会総合研究機構との共同研究で、高齢者の健康づくりの一環として、「フレイル予防」事業を開始しました。

### フレイルとは？

介護状態と健康な状態の間で、年をとって心身の活力（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。

ちょっとした段差でつまづいたり、固いものが食べづらくなったり、外出の機会が減るなどといったものは、フレイルの兆候の現れです。

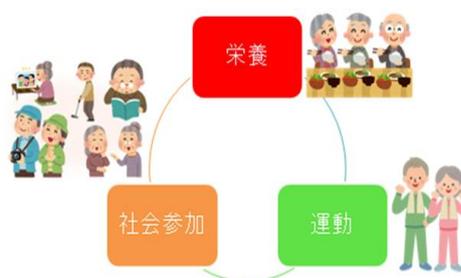
フレイルは、早期に発見し、日頃の生活習慣を見直すことで、その進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



### フレイル予防の3つのポイント！

フレイル予防では、栄養・運動・社会参加の3つをバランスよく実践することが大切です。

栄養バランスの良い食事をしっかりと噛んで食べる、いつもより少し速く歩く、趣味など興味のある活動に参加する、など自分のことから始めましょう！



### フレイルチェック!!!

自分の体の健康状態は、フレイルチェックで確認することができます。

栄養や運動などに関する質問や測定のほか、指輪つかテストや片足立ち上がりテストなど、簡単に楽しみながらチェックできる内容になっています。各市町と連携し、県内にフレイルチェックを広めています。

<指輪つかテスト>測定器を使わず、自分の指で筋肉量を測定

まずは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。

両手の親指と人差し指で輪を作ります。 **1**

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。 **2**

隙間ができる人は、転倒・骨折などのリスクが高くなってい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

### キックオフセミナー!!!

東京大学高齢社会総合研究機構から飯島勝矢氏をお招きし、

「市民による市民のための『フレイル予防』～フレイルサポーターとして何ができるのか～」をテーマにキックオフセミナーを開催します。

日時：平成 30 年 9 月 26 日（水） 13：30～16：30

場所：生活学習館（福井県福井市下六条町14-1）



福井県健康福祉部長寿福祉課