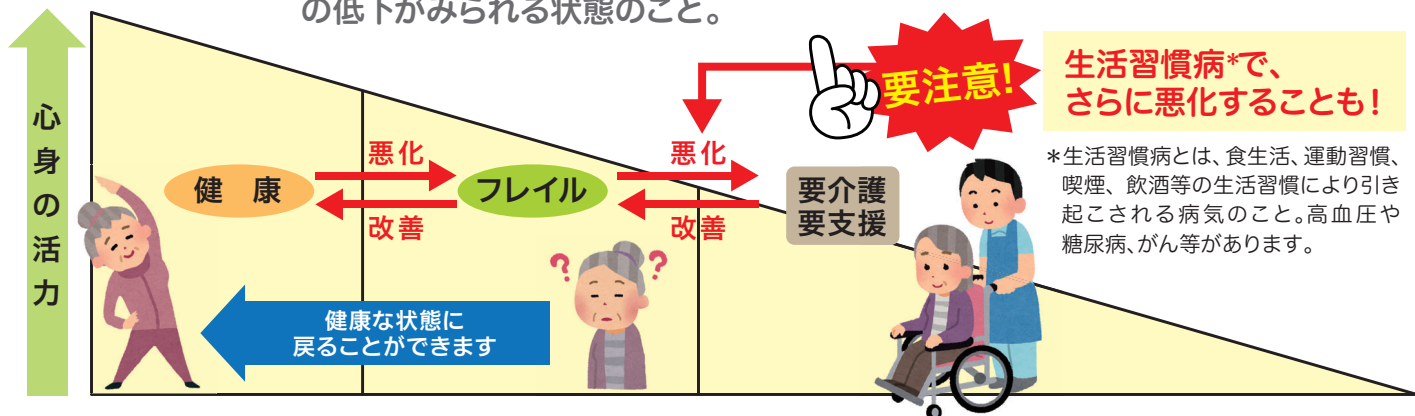


フレイルを予防して健康長寿

フレイルとは… 加齢とともに、心身の活力
(身体的機能や認知機能など)
の低下がみられる状態のこと。

毎日の生活を工夫することで、
フレイルを予防することができます。



フレイルが忍び寄ってきたサインにいち早く気づき、対策を始めることが健康長寿のポイント!

まずは、今のあなたの状態を確認してみましょう!

こちらを選んだ方は要注意!

Q1 健康診断(健康診査)を受けていますか?



☐ はい

☐ いいえ

健診は必ず毎年受けましょう。治療中の病気以外の身体の変化に気づけるメリットがあります。
フレイル予防のためには、自分の健康状態を知ることや、生活習慣病等の病気の早期発見・治療が大切です!

Q2 かかりつけ医はありますか

☐ はい

☐ いいえ

病気を上手にコントロールするために、体調が悪い時にすぐに相談できる、身近で頼りになる、かかりつけ医を持ちましょう。



Q3 ご自身の血圧を知っていますか?

☐ はい

☐ いいえ

自覚症状がなくても、血圧が高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な病気を引き起こす恐れがあります。

フレイル予防の第一歩
STOP! 高血圧!!



家庭で血圧を測りましょう!

日ごろから自分の血圧を記録しておくことで、体調の変化に気づきやすくなります。また、かかりつけ医に報告することで治療の際の指針となります。

基準値より高い時は、
かかりつけ医に相談しましょう。

血圧の基準値

		家庭で測定		病院で測定	
正常血圧	収縮期	115未満	120未満	135以上	140以上
	拡張期	75未満	80未満	85以上	90以上

降圧治療の対象

		家庭で測定	病院で測定
高血圧	収縮期	135以上	140以上
	拡張期	85以上	90以上

測定のタイミング

■1日2回(朝・夜)行う



朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

フレイル予防のために、できることから始めましょう

Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？

☐ はい

☐ いいえ

Q5 お茶や汁物等でむせることがありますか？

☐ はい

☐ いいえ



● オーラルフレイル予防 ●

噛む、飲み込むなどの口腔機能が衰えてくることを「オーラルフレイル」といい、進行すると全身の衰えに繋がります。



○正しい歯磨き、義歯の清掃等で口の中をきれいに保ちましょう。

○定期的に歯科医で歯と口の中の状態を確認してもらいましょう。

○お口の機能を維持する健口体操をしましょう。

Q6 半年前と比べて2～3kgの体重減少がありましたか？

☐ はい

☐ いいえ

● 低栄養 予防 ●

急な体重減少は、栄養不足で体の機能が低下した「低栄養」のサインの1つです。食事をバランスよくとり、低栄養を予防しましょう。

○1日3食、規則正しく食べましょう。

○魚・肉・卵・大豆製品等のたんぱく質をとりましょう。

○家族や友人などと、一緒に楽しく食事をしましょう。



Q7 週に1回以上は外出していますか？

☐ はい

☐ いいえ

● 社会参加 ●

フレイルを招く原因の1つが閉じこもりです。外出することで、交流の幅が広まり、頭や体を使う機会になります。

○1日1回は、外出しましょう

○地域の行事や自主グループなどに参加しましょう。



Q8 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？

☐ はい

☐ いいえ

Q9 この1年間に転んだことがありますか？

☐ はい

☐ いいえ

Q10 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？

☐ はい

☐ いいえ

● 運動・転倒予防 ●

歩行機能の衰えや、転倒による骨折により、フレイルや要介護状態となる恐れがあります。

○筋肉量や筋力の維持のためにスクワットなどの筋トレを習慣にしましょう。

○適度な運動で体力づくりをしましょう。

医師の制限を受けている方はかかりつけ医に相談してから行いましょう。

○家の中で転ばないために日ごろから整理や工夫を心がけましょう。



運動の すすめ

プラス

＋筋肉さかい体操

ハニワ部長と一緒に取り組む日ごろの運動不足の解消や筋力アップを目的とした体操です。



堺コッカラ体操

楽しく身体を動かしながら、脳を活性化させる、ココロとカラダを元気にする体操です。



保健センターのご案内

堺保健センター TEL 072-238-0123
堺区南瓦町3-1 (堺市役所敷地内) FAX 072-227-1593

中保健センター TEL 072-270-8100
中区深井沢町2470-7 (中区役所内) FAX 072-270-8104

東保健センター TEL 072-287-8120
東区日置荘原寺町195-1 (東区役所内) FAX 072-287-8130

西保健センター TEL 072-271-2012
西区鳳東町6丁600 (西区役所内) FAX 072-273-3646

南保健センター TEL 072-293-1222
南区桃山台1丁1-1 (南区役所内) FAX 072-296-2822

北保健センター TEL 072-258-6600
北区新金岡町5丁1-4 (北区役所内) FAX 072-258-6614

美原保健センター TEL 072-362-8681
美原区黒山782-11 FAX 072-362-8676

健康推進課 TEL 072-222-9936
堺区南瓦町3-1 (堺市役所 本館6階) FAX 072-228-7943