



フレイルを予防しましょう！

フレイルとは？

加齢とともに心身機能が低下してきて「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。



フレイルはなぜ起きる？

フレイルが起きる原因は、加齢による肉体の衰えだけとは限りません。主に次の**3つの要因**が重なって引き起こされると言われています。

身体的要因

- 筋力の衰えによる運動機能の低下
- 口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂取することができない

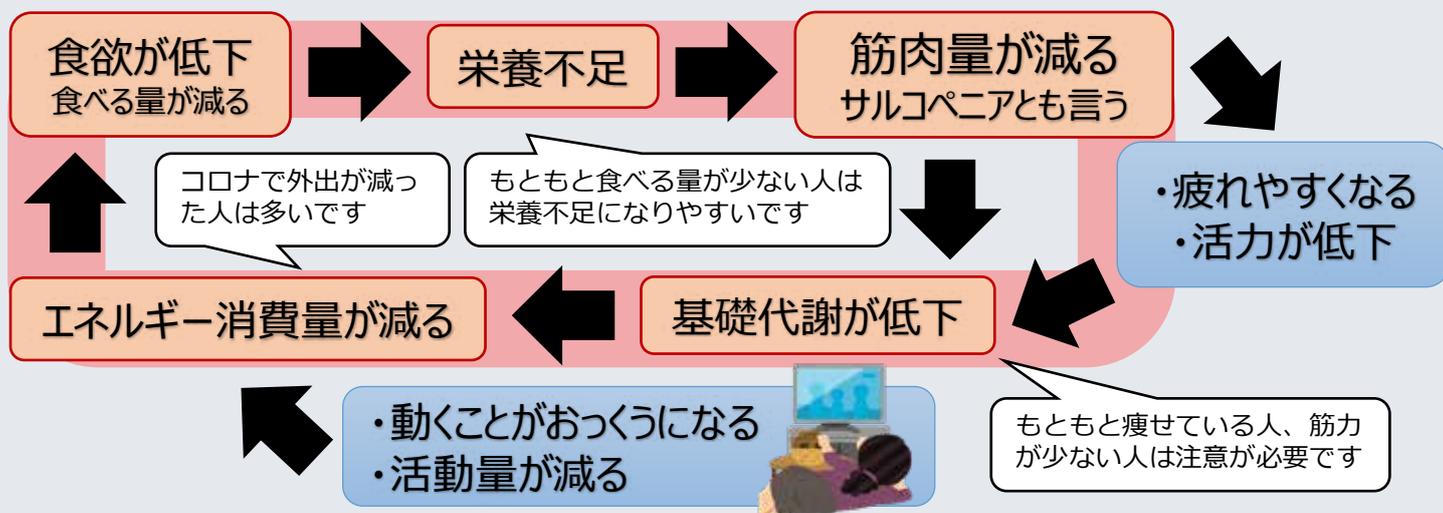
精神・心理的要因

- 身体が思うように動かないストレス
- 定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつや軽度の認知症

社会的要因

- 外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになる
- 加齢とともに、社会交流の機会が減る

フレイルになる原因は人それぞれ…フレイルサイクルに当てはまっていますか？



フレイルは改善できます！

要介護状態になってしまうと、元の状態に戻ることは非常に難しいですが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。

フレイル対策は中面記事をご覧ください。



京都市中京区地域包括支援センター

高齢サポート



福祉や医療、介護、生活に関する悩みや心配ごと、
またその家族や近くに暮らす高齢者に関する相談に対応します。

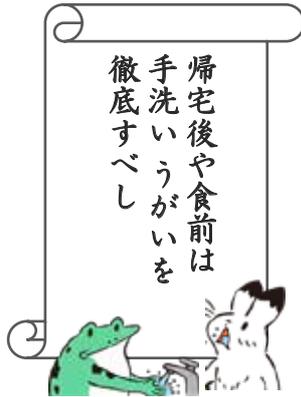
- 例えば
- ・介護サービスはどうすれば受けられるの？
 - ・一人暮らし、自宅で倒れたらどうしよう。
 - ・近所に身寄りのない高齢者がいて心配している。 等 お気軽にご相談ください。

疫病退散！アマビエさまの「感染症予防 三つの心得」



疫病退散

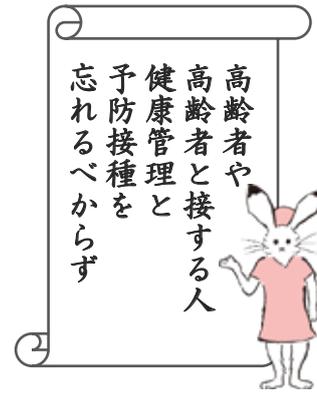
アマビエさま
疫病から人々を守ると
伝えられる伝説の妖怪。



帰宅後や食前は
手洗いうがいを
徹底すべし



三食欠かさず
バランス食
滋養をとって
免疫をつける
べし

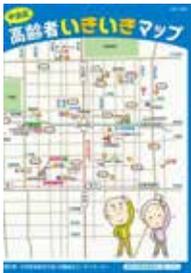


高齢者や
高齢者と接する人
健康管理と
予防接種を
忘れるべからず

※予防接種については、かかりつけ医とよく相談してください。

～中京区社会福祉協議会より～

「中京区高齢者いきいきマップ」が新しくなりました！



新しく活動を始め
たいという相談も
お受けします！



中京区の高齢者の方々が気軽に集い、交流
ができる活動や公園体操などの情報をまとめた
マップです。ご希望の方へお渡ししていますの
で、中京区地域支え合い活動創出コーディネー
ターまでお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

高齢サポート・朱雀

(教業、朱一、朱二、朱六)

☎075 - 801 - 1384

高齢サポート・西ノ京

(朱四、朱五、朱八)

☎075 - 841 - 0883

高齢サポート・本能

(城巽、本能、乾、朱三、朱七)

☎075 - 254 - 0021

高齢サポート・御池

☎075 - 257 - 5810

(銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫)

協力 中京区地域支え合い活動創出コーディネーター ☎075 - 822 - 1011

中京区地域介護予防推進センター

☎075 - 801 - 0389

中京区保健福祉センター 健康長寿推進課

☎075 - 812 - 2544

始めよう!フレイル対策



中区地域包括支援センター看護師保健師部会
中区地域介護予防推進センター

身体的 フレイル

転びやすくなったり、
歩く速度が遅くなる



オーラル 口腔 フレイル

歯や飲み込む力が衰え、
固いものが食べにくくなり、
むせやすくなる。

お口の健康を保つために ～きれいな歯と噛む力を保ちましょう～

- ・毎食後に丁寧に歯磨きしましょう
- ・歯間ブラシを使いましょう
- ・入れ歯もお手入れしましょう
- ・舌もやさしくおそうじしましょう



かかりつけ歯科で
定期的な診察を
受けましょう!

噛んだり、飲み込んだりする力はお口まわりの筋肉の衰えによって起こります。
お口の体操（パタカラ体操など）をしたり、周りの人と会話したり、笑ったりすることで、お口のまわりの筋肉低下を防ぎましょう

健康な足腰を保つために～自分でできることを見つけてチャレンジしよう!～

①足首回し



- ①イスに浅く腰掛け、片足を反対側の膝の上に置きます（動作が難しい方は膝を伸ばしたままでも）
- ②足の指と手の指を組みます
- ③ゆっくり前後に足首を回します

1日10～15回を2～3セットを目安に数をかぞえながらやってみましょう

②スクワット（お尻・太もも前）



- ①肩幅に足を開き立ちます
- ②上体を少し前に倒して、お尻を後ろに引きます
- ③膝がつま先より前に出ないようにします

痛みがある時は中止しましょう

③ふくらはぎ



- ①肩幅に足を広げて立ちます
- ②かかとを持ち上げます
- ③親指のつけ根に体重を乗せましょう

精神・ 心理的 フレイル

認知機能低下、
うつなど



社会的 フレイル

閉じこもり、
孤立など

生き生きと過ごすために



家の中に閉じこもらず、家族や友人とコミュニケーションを図ったり、散歩に出かけたりしましょう。また、趣味のサークルや地域の行事、ボランティア活動などにも積極的に参加するようにしましょう。

他者との交流の機会をもち、社会とのつながりを維持することで、心の健康維持や認知機能の低下予防にもつながります。

規則正しい生活を

こころがけ、充実した毎日が
送れるようにしましょう