

フレイル健康チェック

が8月からスタート!

問 地域包括ケア推進課 ☎086-803-1256

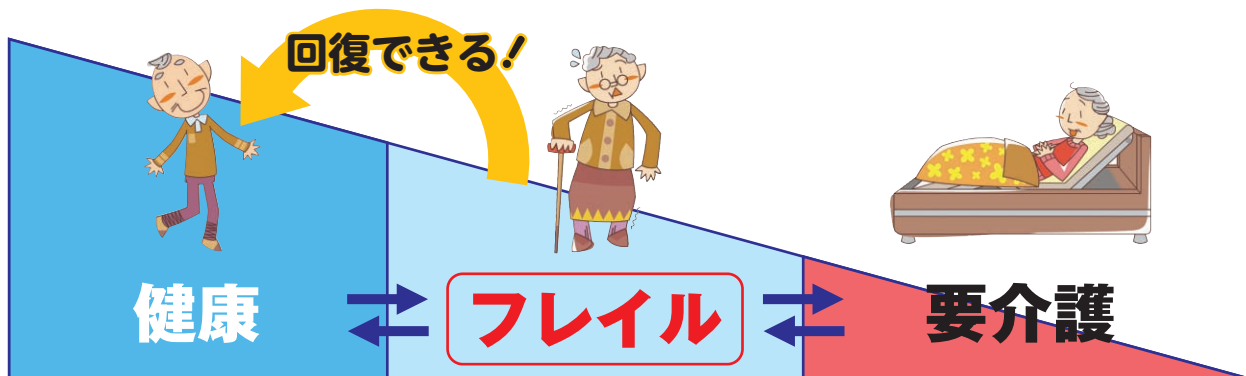
岡山市フレイル対策事業 検索

市では、介護予防の取り組みの一環として、「フレイル対策事業」を開始します。
要介護状態にならないように、できるだけ早い段階から自分の健康状態に気付き、介護予防に取り組みましょう。

フレイルとは…?

加齢とともに心身が虚弱になっていくことです。
早期に予防の取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期です。

↑
心身の機能



チェックの流れ

①自分で健康状態のチェック

- 25項目の質問に回答
- 握力を測定

②専門職によるアドバイス

- 専門職からご自身の状態に応じたアドバイス
- 身近で実践できる介護予防の取り組みをご紹介します

身近な場所でお気軽にチェックできます!

実施場所一覧

市が指定する市内の薬局や、ランチ岡山北長瀬内「まちの保健室（北区北長瀬表町二丁目）」、介護予防教室など皆さんの身近な場所でチェックを受けることができます。



早めに予防して、
元気で
長生きしよう!

一緒に
簡単な運動をして
みませんか?



フレイル予防の3つの柱

運動

日常生活的な生活運動習慣をつけよう! 運動は、筋力や体力の維持増進につながり、転倒や骨折、寝たきりの予防に役立ちます。買い物など日常生活の中で、意識して運動してみましょう。

栄養(食・口腔)

バランスの良い食事をよくかんでしっかり食べよう! 一人で食事をする「孤食」は栄養バランスを崩したり、栄養不足になったりしがち。また、お口の状態が悪くなると、食事が偏り、筋肉が痩せてきたり、会話が楽しめなくなったり、けがや病気などの要因になってしまいます。

社会参加

趣味やボランティアなど自分に合った社会参加の方法を見つけよう! 社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入口になりやすいと言われています。自分一人で自宅で過ごす時間が増えてきたら要注意です。