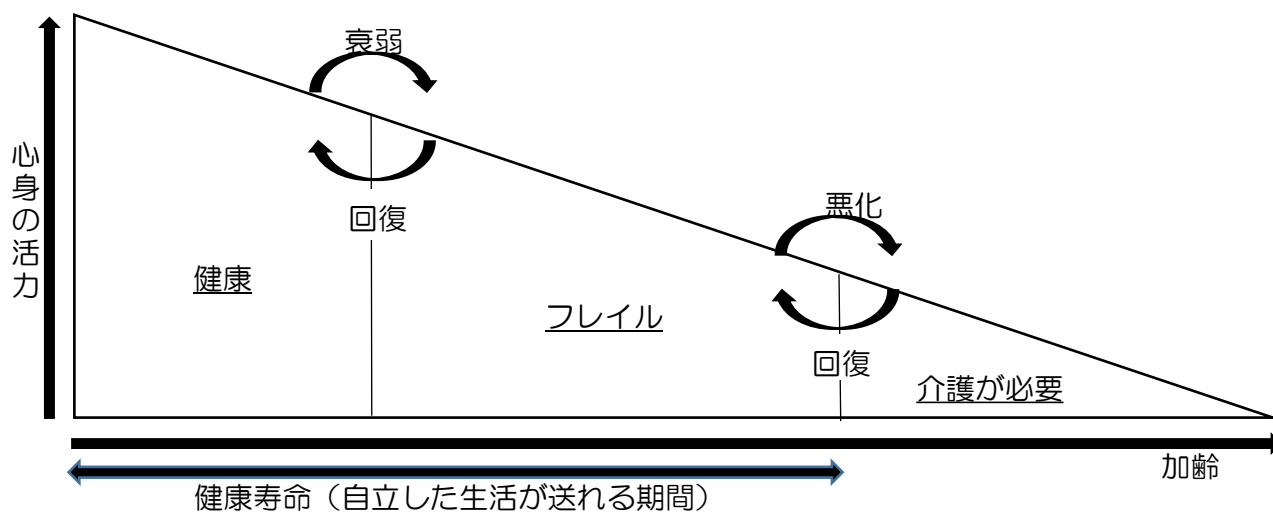


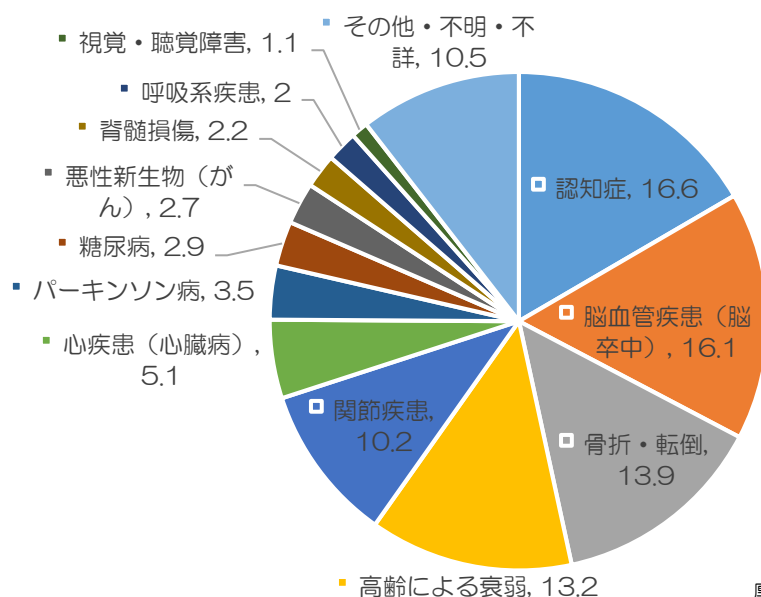
# 無理なく続けましょう フレイル予防

愛西市では、65歳以上の方のうち、約5.6人に1人が介護保険の認定を受けています（令和6年度末実績）。年齢を重ねると、段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、心と体が衰えた状態になります。この状態を「フレイル（虚弱）」と言います。

## ◆フレイルとは



## ◆介護保険の認定が必要となった要因



厚生労働省「国民生活基礎調査」／2022年

生活習慣病が介護リスクになります。

脳卒中・心臓病・糖尿病・がんなどの生活習慣病を含む疾病は、介護保険の認定が必要となった要因のうち、約4分の1もの割合を占めています。また上記グラフで一番多い認知症もBMI、糖尿病、高血圧、高コレステロールなどを適切にコントロールしなければ、脳の血管に障害が起こりやすくなり、リスクが高まることが明らかになっています。

◆フレイルを予防するには  
～予防の三つの柱～



たんぱく質を意識して、1日3食偏らず色々な食品をバランスよく食べましょう。  
おいしく食べるためにも、毎日の歯磨きと歯科検診を受けましょう。



週1回以上の趣味活動やスポーツの参加、就労をしている方は、介護保険費用が低い傾向です。  
まずは、近場で出掛けてみませんか？



毎日、外に出て日光を浴び、ウォーキングをしましょう。  
週に1回は、筋トレも。  
ちょっとしんどいなと感じるくらい体を動かしましょう。  
まずは、少しの運動から始めてみませんか？



フレイル予防のために大切なことは、他者とのつながりやコミュニケーションです。適度な外出、そして会話をしましょう。  
高齢福祉課では、健康寿命延伸のために、介護予防や認知症予防を意識した取り組みを進めています。（一般介護予防事業）  
そのほかにサロン、趣味の集まりなどを実施しています。

★一般介護予防事業（広報紙やSNSなどで参加者を募集しています。）

愛西おでかけサロン	体操やゲーム、交流会等を行い、認知症や閉じこもりの予防をします。
脳若トレーニング	体操やタブレット端末を利用したゲーム等を行い、認知症予防・認知機能の維持向上をします。
認知症予防教室	頭と体を同時に使った体操やリズム体操などを行い、認知症予防・認知機能の維持向上をします。
フレイル予防教室	運動・栄養・口腔等の講義、運動を行い、フレイル予防をします。
ヨガ教室	ヨガをし、心と体の健康を維持向上します。
水中運動教室	水中で運動をし、心と体の健康を維持向上します。

★老人福祉センターでは、入浴をはじめ、カラオケや卓球、さまざまな講座を実施しています。

また、市内の各所では、サロンが開催されています。運動をしたり、おしゃべりをしたり、気軽に無理なく通ってみませんか。

★高齢福祉課の事業以外にも、体育館のトレーニングルームで運動したり、あいさいスポーツクラブでの様々な講座に参加して汗を流したり、あいさい健康マイレージを利用した健康づくりにチャレンジしてみましょう。