



あなたの現在の健康状態はいかがですか？
フレイルは、小さな変化からはじまり、そこから連鎖的にフレイルが進行する可能性があります。
まずは、各項目をチェックして、1つでもあてはまる項目があれば、

【中面】「今日から取り組むフレイル予防！4つの柱+3つの取組」を確認しましょう。

ここにチェックがついた方は	中面
●以前に比べて歩く速さが遅くなって来たと思いませんか	<input type="checkbox"/> はい
●この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	<input type="checkbox"/> はい
●お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい
●6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい
●1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> はい
●高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年度)「後期高齢者の質問票」一部改変

お問い合わせ先

あなたのお住まいの地区を担当する地域ケアプラザについては、区役所へお問い合わせください。または、[高齢期の暮らし選び応援サイト](#) [ふくしらべ](#) で検索できます。



「フレール！フレール！フレイル予防！」は、横浜市のフレイル予防推進の愛称です。

各区高齢・障害支援課

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	金沢	788-7777	786-8872
神奈川	411-7110	324-3702	港北	540-2327	540-2396
西	320-8410	290-3422	緑	930-2311	930-2310
中	224-8167	224-8159	青葉	978-2449	978-2427
南	341-1140	341-1144	都筑	948-2306	948-2490
港南	847-8419	845-9809	戸塚	866-8439	881-1755
保土ヶ谷	334-6328	331-6550	栄	894-8415	893-3083
旭	954-6125	955-2675	泉	800-2435	800-2513
磯子	750-2418	750-2540	瀬谷	367-5716	364-2346

横浜市役所

課	電話番号	FAX番号	窓口	電話番号	FAX番号
健康福祉局 地域包括ケア推進課	671-3464	550-4096	横浜市コールセンター	664-2525	664-2828

フレール！フレール！ フレイル予防！



健康寿命の延伸をめざして、**フレイル予防**に取り組んでいきましょう。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、健康寿命*を延ばすことが大切です。
*健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。



フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

気をつけて！実は、あなたも隠れフレイルかも…？

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、

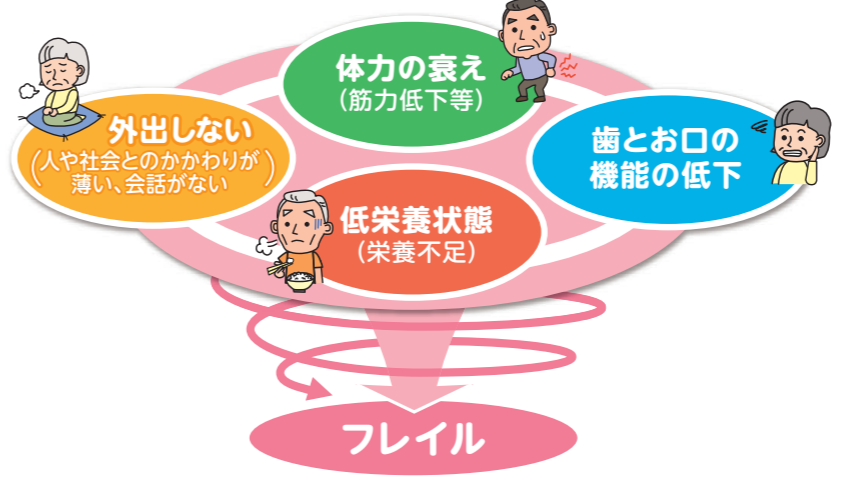
- フレイル予備群 31.6%
- フレイル 13.9%

(出典：健康とくらしの調査2019年)



フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・ところ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



フレイル予防

小さな変化に気づき、早い段階から**「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」**の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です！



今日から取り組むフレイル予防!

4つの柱 + 3つの取組

運動

動く | 動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力、骨や筋力を維持することが大切**です。

- **ロコモティブシンドローム***を予防!
*加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。
- **散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。**
おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる「**ハマトレ(体験編)**」
動画はこちら▶ 

POINT
まずは、日常生活の中でからだを動かす工夫
今よりも1日10分多くからだを動かす、家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的!

手開き
手の上げ下げ4回。

親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

脚開き
左右各4回。

やや斜め後ろにゆっくり上げます

ヒップウォーク
足を一步前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。

前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

ダイナミックフラミンゴ
左右それぞれ20カウント。

視線を前に
床から5cm位上げる

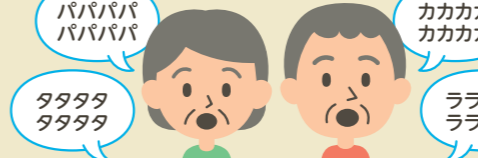
口腔

お口の働き | 噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)**を予防することが大切です。

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌^{かつぜつ}を鍛える。

POINT
各発音8回を2セット行う

パタカラ体操 お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!

パパパパ パパパパ
タタタタ タタタタ
カカカカ カカカカ
ララララ ララララ

1. 「**パ**」…唇をはじくように
2. 「**タ**」…舌先を上の前歯の裏につけるように
3. 「**カ**」…舌の奥を上顎の奥につけるように
4. 「**ラ**」…舌をまるめるように

社会参加

つながる | 外出・交流・参加で人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切**です。

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などと交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)

社会活動等への参加は元気の秘訣

参加状況	4年後の生活機能「維持」への効果(倍)
参加なし	1
月1回未満参加	1倍
月1回以上参加	3.3倍!

「地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています」
月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典：Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所

栄養

食べる | まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)**を予防することが大切です。

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に! 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな、あぶら、にく、ぎゆうにゆう・乳製品、やさい、かいそう、(に)いも、たまご、だいずせいひん、<だもの

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

こころの健康


フレイル予防のためには、こころの健康も大切です。

- しっかり休養・睡眠をとる。
- 生活の中で困ったこと等があるときは、身近な相談機関(区役所や地域ケアプラザ)等へ相談。
- 気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談。

認知機能

認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。
- 年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。

もの忘れ検診はこちらから 

健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。


もっと取り組む! 続ける! フレイル予防!


お住まいの区役所や地域ケアプラザでは、健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び、続けるためのお手伝いを行っています。

- 学ぶ・体験する ▶ フレイル予防に大切な運動、口腔、栄養等、健康づくり・介護予防の最新情報を講演会やイベント等で学ぶ。
- 仲間と一緒に活動をする ▶ 身近な地域で体操やウォーキング等の活動に継続的に取り組んでいるグループ(元気づくりステーション等)に参加。
- 知識や経験を生かす ▶ 楽しさややりがいを感じながら地域にも貢献! おすすめは地域のボランティア活動。



もっと知りたい! フレイル予防!

横浜市ホームページ▶ 

もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。**元気なうちから介護予防** 

各取組の詳しい情報やパンフレット等もダウンロードすることができます。