

フレイル予防のための取り組み

社会参加 社会参加はフレイル予防への第一歩!

人とのつながり、社会的役割を持つことで、フレイルの予防につながります。

趣味活動、町会活動、ボランティア、就労など



自分にあった活動を見つけ、参加することが大切です。



江戸川区ホームページ「社会参加情報サイト」を参考にご覧ください。

栄養(食・お口の機能)

体重と筋肉を減らさないために

主食を食べる!

ごはん パン うどん

たんぱく質を食べる!

肉 魚 高野豆腐 たまご 納豆

油脂も大切なエネルギー源!

ごま油 バター マヨネーズ

主食とたんぱく質は欠かさず、バランスを考えて食べましょう!

江戸川区ホームページ「栄養かぞえ歌」を参考にご覧ください。



けんこうたいそう 健口体操でお口のフレイルを防ごう!

5回 舌を大きく前に出す
 右まわり5回 左まわり5回
 唇を閉じて舌で歯ぐきをグルトンとなめる
 舌で左右の頬を強くおす

けんこうたいそう 健口体操を毎日続けると…

- 誤えんを予防
- 唾液がよくでる
- 口の中もきれいに



江戸川区ホームページ「健口体操の動画」を参考にご覧ください。

おいしく食べ楽しく語らうために「**口腔ケア健診 江戸川歯つらつチェック**」を受診しましょう。
 [江戸川歯つらつチェックの問合せ] ●健康推進課健診係 ☎5662-0623 ●介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

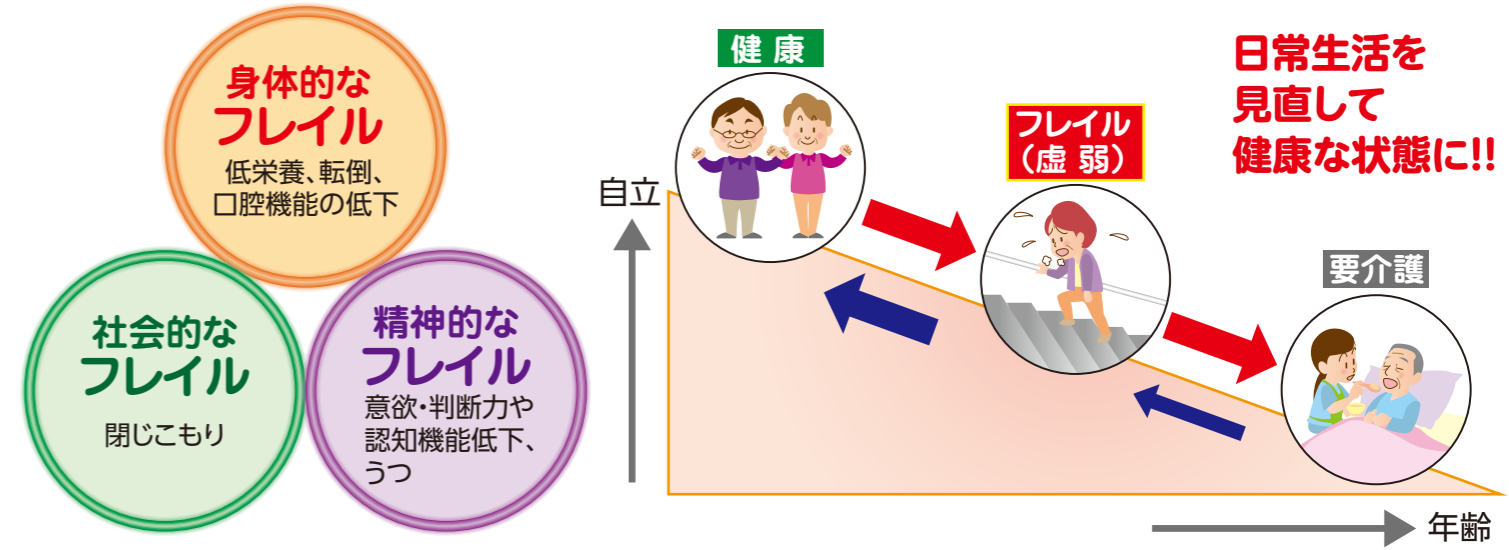
このパンフレットに関するお問い合わせ・ご相談は下記へ

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ■ 中央健康サポートセンター TEL.5661-2467 | ■ 小岩健康サポートセンター TEL.3658-3171 |
| ■ 東部健康サポートセンター TEL.3678-6441 | ■ 清新町健康サポートセンター TEL.3878-1221 |
| ■ 葛西健康サポートセンター TEL.3688-0154 | ■ 鹿骨健康サポートセンター TEL.3678-8711 |
| ■ 小松川健康サポートセンター TEL.3683-5531 | ■ なぎさ健康サポートセンター TEL.5675-2515 |

健康でイキイキと暮らすために +10(プラステン)でフレイル予防

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を**フレイル(虚弱)**と言います。フレイルは、身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な低下や社会的なものも含まれます。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。



— 当てはまったら、フレイル(虚弱)の危険信号 —

以前より、手の力が弱くなってきた	前よりも疲れやすくなった気がする
お茶や汁物でむせることが多くなった	外出するのがおっくうな時がある
最近、ちょっと痩せてきた	歩くスピードが遅くなってきた