

フレイルチェック 参加者の声

4回
参加



石垣 喜好さん
好きな食べ物 どり焼き
趣味 プールで泳ぐこと

自分の体がどれだけ衰えているのかを知りたくて、これまで4回、妻と一緒にフレイルチェックに参加しています。最初の検査で、自分は口の機能が弱いと分かりました。それを知った妻から口の体操をするよう促され、普段から家で実践したところ、4回目の検査では良い結果を出せました。今後も妻に感謝しながら、口の体操を続けていこうと思います。また、昨年水泳指導員の資格を取ったので、水泳もこれまで以上に頑張っ、体力の衰えに少しでもブレーキをかけていきたいです。

2回
参加



久住 登美子さん
好きな食べ物 エビバーガー
趣味 裁縫、習字、散歩

同じ町内の人に誘われて、昨年の夏に初めてフレイルチェックに参加しました。自分の健康度合いが分かるのはもちろん、介護予防に詳しい人の話を聞いて、とてもためになりました。また、最近は感染症の影響でなかなか人と会話ができなかったので、フレイルサポーターさんやほかの参加者とお話してきたことがとても楽しかったです。近所の田んぼ道をよく散歩していることもあって、現在はほとんどの項目で健康な状態です。今後も散歩を続けながら、フレイルチェックにも定期的に参加していきたいです。

暮らすために いきいきと いつまでも元気で

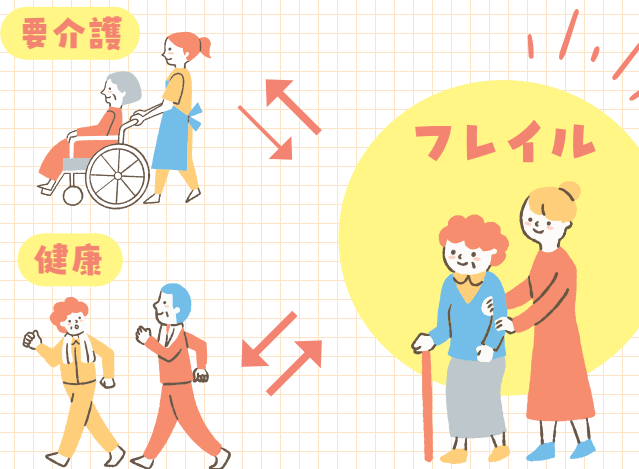
フレイル
になって
いませんか？



フレイルサポーター
栗原 睦夫さん
好きな食べ物 銀ダラ、チョコレート
趣味 野球観戦

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。



フレイル予防のポイント

大きく分けて「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。

栄養	運動	社会参加
<p>※別冊情報ひろば2面に 関連記事を掲載</p> <p>筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆、骨を強くする牛乳・乳製品を多く取りましょう。また、よくかむことを意識しましょう。 栗原さん 塩分の取り過ぎに注意です。刺身は、しょうゆではなく、ポン酢で食べるのがお勧めですよ！</p>	<p>普段より10分多く体を動かすように心掛けましょう。 栗原さん これまであまり体を動かしていなかった人は、けがをしないように簡単な運動から始めましょう。まずは歯磨きをしながら、かかとを上げ下げしてみてもいいでしょうか？</p>	<p>社会とのつながりを失うことが、フレイルのきっかけになることも。家族や友人と食事をしたり、地域の活動に参加したりしましょう。 栗原さん 何事も「楽しい」に勝るものはありません。自分が楽しめる趣味や活動を見つけてみましょう！</p>

フレイルチェックに参加してみませんか？

フレイルサポーターと一緒に、フレイルの兆候を確認しませんか。日程や会場、申し込み方法などは、住んでいる区の区役所健康福祉課に確認してください。

※日程と会場は新潟市ホームページにも掲載

北区 ☎025-387-1340	秋葉区 ☎0250-25-5686
東区 ☎025-250-2350	南区 ☎025-372-6385
中央区 ☎025-223-7246	西区 ☎025-264-7433
江南区 ☎025-382-4316	西蒲区 ☎0256-72-8380

各区で実施しているフレイルチェックに参加すると、自身の健康状態などを詳しく把握することができますよ！



スマート
フォンは
こちらから

家で体を動かしてみませんか？

まずは/

やってみよう

体しゃっきり体操

もっとできるなら/

挑戦しよう

総おどり体操



余裕があれば 頭を上げて
おへそをのぞきます



床編



椅子編



スマート
フォンは
こちらから

体力に自信のない人でも取り組みやすい体操です。ストレッチや筋力トレーニングが組み込まれていて、腰痛やひざ痛の改善などに効果があります。動画配信サイト「YouTube」内の「新潟シティチャンネル」で公開しているほか、市内図書館(AV資料取り扱い館のみ)でDVDを貸し出しています。

こん整形外科クリニック(中央区紫竹山2)院長 近良明さん監修の下、振付師のパパイヤ鈴木さんが振り付けした、踊りのような健康体操です。 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)
※別冊情報ひろば3面に関連記事を掲載

いざ、フレイルチェック！

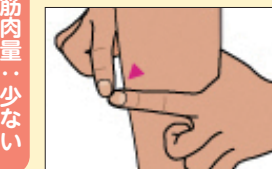
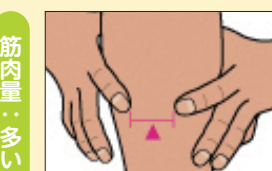
回答欄の右側に該当すると要注意！

	「イレブン・チェック」	回答欄
栄養 食・口腔	Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気付いた食事を心掛けていますか	はい いいえ
	Q 2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ
	Q 3 「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい いいえ
	Q 4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ はい
運動	Q 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
	Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
社会 参加	Q 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ はい
	Q 9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい いいえ
	Q 10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい いいえ
	Q 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ はい

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

指輪っか テスト

両手の親指と人差し指で、くらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック！



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低

転倒・骨折のリスク
高