

# 気づいた今から始めよう！フレイル予防

フレイルとは、健康な状態と要介護状態（介護が必要な状態）の中間に位置し、放っておくと要介護に繋がる危険があります。早めに対策を行い、生活習慣を改善することで予防や回復が期待できます。フレイル対策の3つの柱は『栄養』『身体活動』『社会参加』の3つです。

## 栄養

多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。またお口のケアも大切です。

### 注目！食事・お口のケアのポイント

- 欠食しない(とくに朝食は重要)
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- たんぱく質をしっかりとる



- 口や舌を積極的に使う
- よく噛んで食べる
- 毎食後の歯みがき・義歯の手入れ
- 定期的に歯科健診を受ける

## 社会参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。外出の機会を増やし、人と交流しましょう。

例えば、家族や友人、地域のご近所さんたちとおしゃべりする。

買い物、通院、散歩などのささいな目的でもよいので1日に一度は気軽に出かける。



## 身体活動

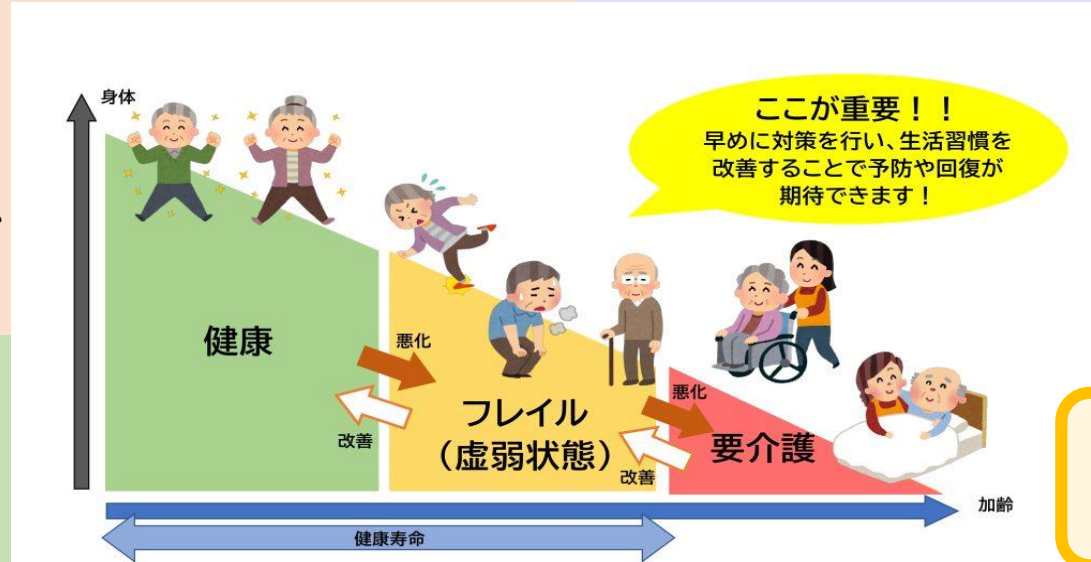
こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。ちょっとでも体を動かすことで筋力アップや体力維持にもつながります。

### 注目！ちょっとした運動に…

阿蘇市介護予防体操  
(お知らせ端末でもみれます)



熊本健康アプリ  
(歩いてポイントをためると豪華賞品があたるかも?)



3つの柱に+(プラス)  
自分の健康状態を知る

定期的に健(検)診を受け、ご自身の健康状態を把握し、健康づくりに取り組みましょう。

注目！夏(7~8月)と秋(10~11月)に阿蘇市内を検診車が巡回し、住民健診を実施します。

### 健診種類:

- 30歳代健診(阿蘇市国保加入者)
- 特定健診(阿蘇市国保加入者)
- 後期高齢者健診(後期高齢者医療加入者)
- 各種がん検診(阿蘇市の住民であればどなたでの受診できます。)



住民健診の申込先:阿蘇市健康増進課(Tel22-5088)