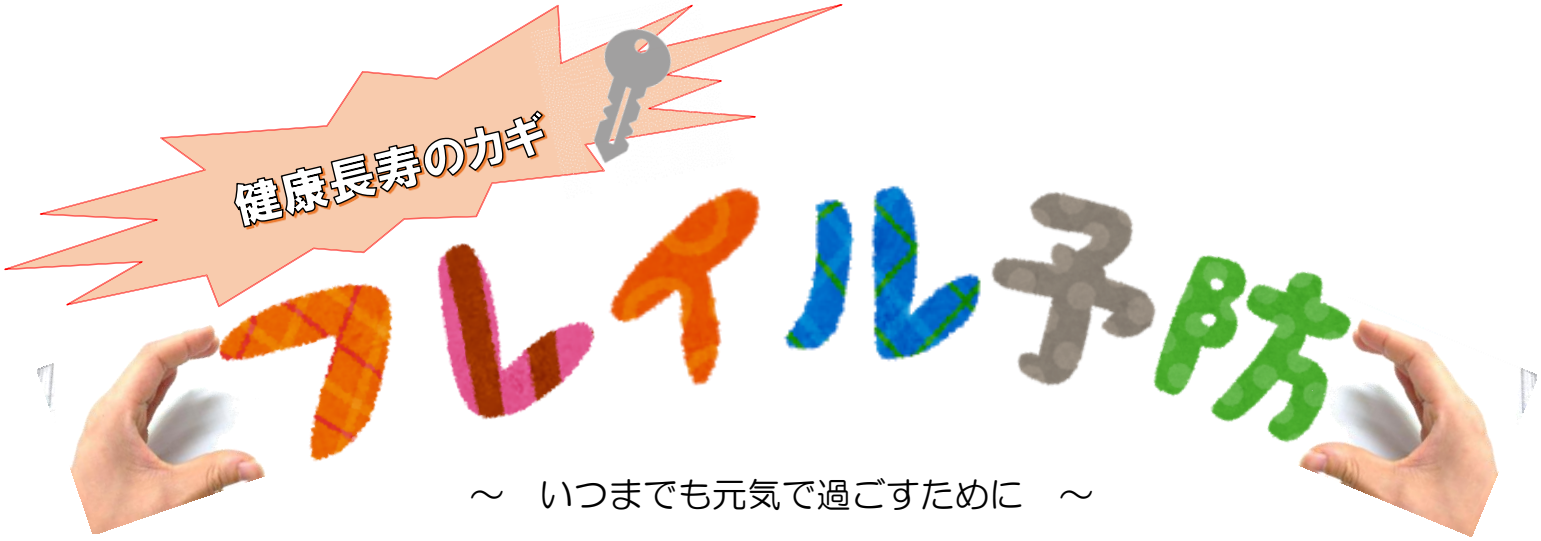


～　いつまでも元気で過ごすために　～

“フレイル”ってなに？

健康な状態と介護状態の間の状態で、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）が低下した状態のことです。

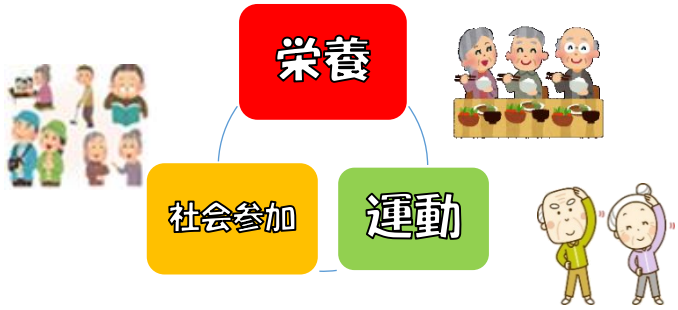
ちょっとした段差でつまずいたり、固いものが食べづらくなったり、外出の機会が減るなどといったものは、フレイルの兆候の現れです。フレイルは、早期に発見し、日ごろの生活習慣を見直すことで、その進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

3つのポイント！

フレイル予防は、

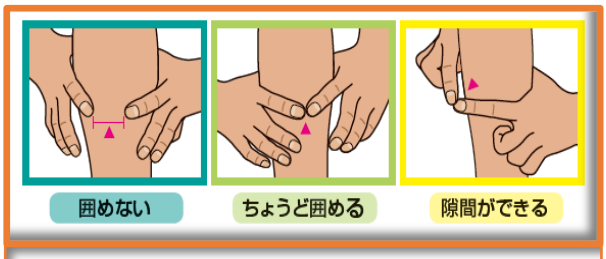
☆　栄養　☆　運動　☆　社会参加　☆

の３つをバランスよく実践することが大切です。栄養バランスの良い食事をしっかりと噛んで食べる、いつもより少し速く歩く、趣味など興味のある活動に参加する、など自分のできることから始めましょう！



check

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください（指輪っかテスト）



隙間ができる人は、転倒・骨折などのリスクが高くなっている可能性があります。

フレイルチェックでは、自分の体の健康状態を確認することができます。

今回紹介した指輪っかテストのほか、栄養や運動などに関する質問や片足立ち上がりテストなど、簡単に楽しみながらチェックできる内容になっています。

県では、平成 29 年度から東京大学高齢社会総合研究機構と共同研究で、高齢者の健康づくりの一環として、「フレイル予防」事業を実施しています。

福井県健康福祉部長寿福祉課