

# 役場からのお知らせ

## 2月は「鳥取県フレイル予防月間」です

### キーワードは「社会参加」「栄養・口腔」「身体活動」!

#### 「フレイル」とは?

年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、そのまま放置すると介護が必要になる危険性が高い状態を「フレイル」と言います。



#### フレイルをチェックできる方法はあるの?

代表的なチェック方法に「イレブンチェック」があります。No.1~8で「いいえ」、No.9~11で「はい」に当てはまる項目は注意が必要です。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい・いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい・いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい・いいえ
4	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい・いいえ
5	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
6	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
7	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい・いいえ
8	自分が活気に溢れていると思いますか	はい・いいえ
9	お茶や汁物でもむせることがありますか	いいえ・はい
10	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ・はい
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ・はい

#### フレイル予防のポイントは?

フレイルになる前の段階や、なり始めの段階で対策をとれば、フレイルを予防し、より健康な状態に近づくことができます。

フレイル予防の3本柱は右の図のとおりです。

