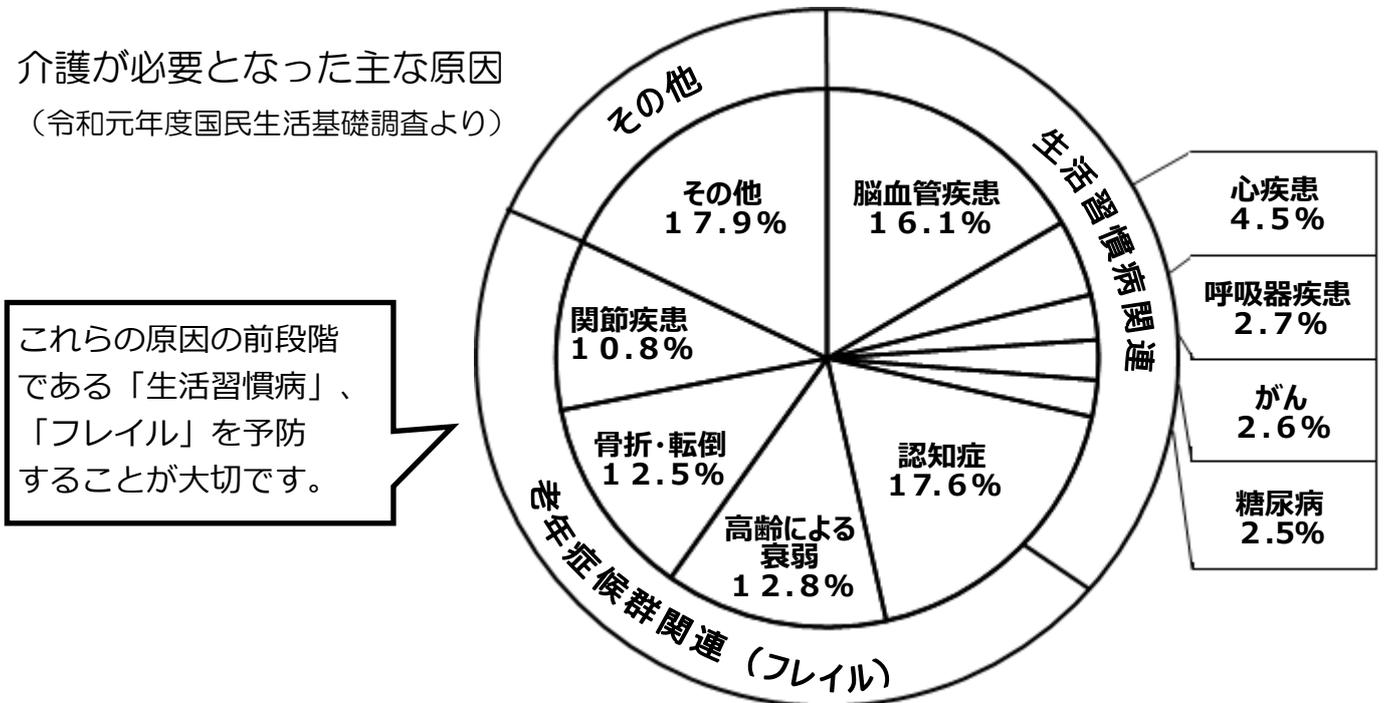


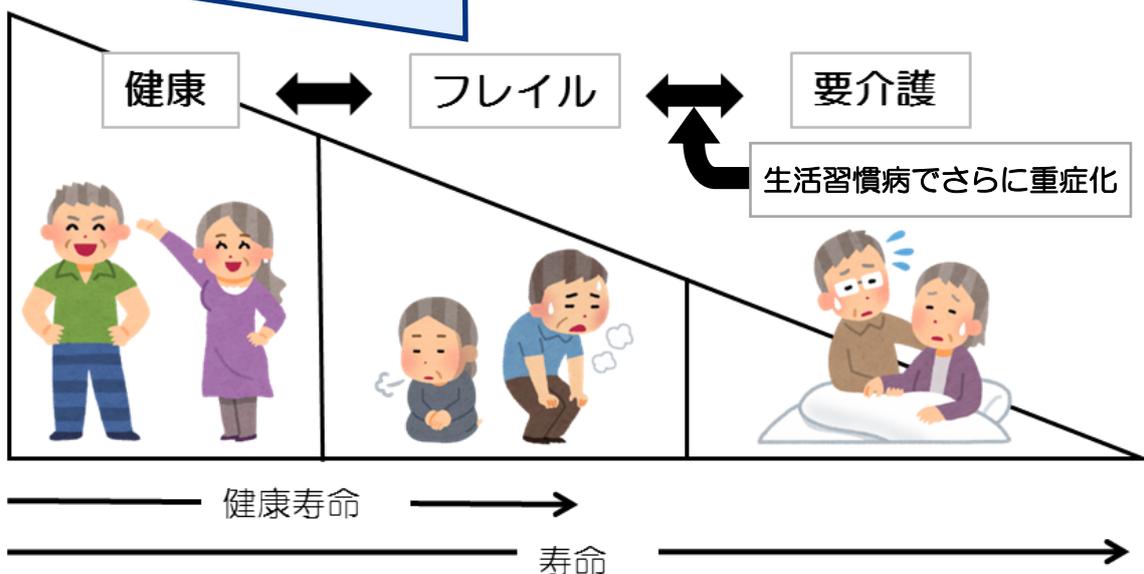
# 生活習慣病とフレイル予防で健康長寿 ～予防と改善のポイントは4つ！～

日本は長寿国ですが、その反面、日常生活に介護を必要とする方が増えています。いきいきと元気に生活を楽しめるよう、介護予防に取り組みましょう。

介護が必要となった主な原因  
(令和元年度国民生活基礎調査より)



フレイルとは筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。生活習慣を改善することで、健康な状態に戻ることができます。



～年に1回は健診を受けましょう～

自分は健康で、特に病気等はないという方も、自分の身体の状態に興味を持ち、年に1回は健康診査を受けて健康状態を確認しましょう。

## 「フレイル」セルフチェック！

	質問	回答	
1	6か月で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい 1点	いいえ 0点

あなたの点数

点

1～2点は  
⇒プレフレイル  
(フレイルの前段階)

3点以上は  
⇒フレイル  
の可能性がります。

出典：介護予防ガイド（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 平成31年3月29日発行）

## 予防と改善のポイントは4つ！

### ①体を動かしましょう

日常生活の中で体を動かす・歩く機会を増やしましょう。  
簡単でもよいので、続けて運動や体操を行いましょう。



柔軟体操



散歩



筋力をつける運動

### 「のびのび元気体操」をやってみよう！

高松市には、介護予防のためのオリジナル体操として「のびのび元気体操」があります。

どなたでも無理なく行える体操ですので、ぜひご自宅での介護予防にお役立てください。

高松市ホームページから動画を見ることができ、「のびのび元気体操」以外にも、「ストレッチ」や「お口の体操」があります。



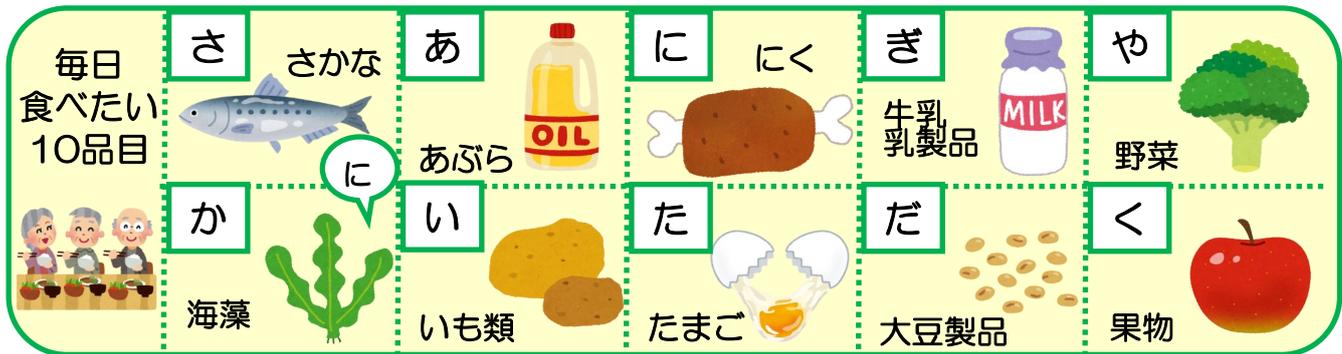
のびのび元気体操 高松市

検索



## ②しっかり食べて 丈夫な体づくり

- ・「さあにぎやかにいただく」いろいろな食品をまんべんなく食べる



参 考：食品摂取多様性スコア（東京都健康長寿医療センター研究所）

- ・たんぱく質をしっかりとる
- ・栄養アップ！いつもの食事に「市販品」「冷凍・カット野菜」でちょい足し

体重を測る習慣を付けましょう。  
生活習慣病・フレイル対策のためには、やせすぎ、太りすぎの両方に注意が必要です。

## ③お口を元気にしましょう

こんな症状はありませんか？

- ・食べこぼす ・むせ ・お口が乾く ・滑舌が悪くなった ・かめない食品が増えた
- ⇒お口の衰えのせいかもしれません。

こんなことを意識しましょう

よくかんで食べる



いつもより10回  
多くかみましょう

お口をよく動かす



会話、歌、音読、  
口の体操など

丁寧な歯磨き



歯と歯の間もきれ  
いに磨きましょう

定期的な歯科受診



困りごとがなくても  
総入れ歯でも通いま  
しょう



舌の体操

- ・口を閉じたまま、左右の頬を舌で押します(5秒)
- ・唇の内側を舐めるように舌をぐるっと回します(3周)

## ④充実した生活を送りましょう



社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。

地域の集いの場（高齢者の居場所等）に参加したり地域のボランティア活動に積極的に参加するなど、自分に合った活動を見つけることが大切です。

### 規則正しい生活で健康管理！



1日3回の食事、十分な睡眠時間の確保など規則正しい生活が健康の基本です。

感染症対策の手洗い・外出時のマスク着用・3密の回避を継続しましょう。

### 自分らしい活動を探してみよう！

地域の清掃活動や見守りパトロールなど、身近なことや得意なことを探してみましょう。

サークル活動や料理教室など、共通の趣味ならみんなで楽しく取り組みます。

友人・知人など集まって会話するだけでもOK。



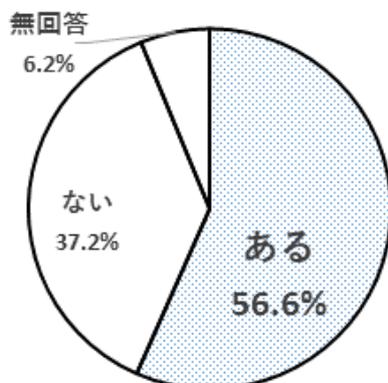
### 人との交流を大切にしよう！

家族や友人の声が聞けるとほっとします。ちょっとした電話やあいさつの会話が、お互いの心の健康につながります。

また、携帯電話やパソコンなどを使って、メッセージや写真を送ることで、家族や友人とつながることができます。



### 今の生活に生きがいがありますか？



（第8期高松市高齢者保健福祉計画基礎調査より）

高松市の高齢者の2人に1人は、生きがいを持って生活しています。

#### 生きがいの主な内容

- ・子や孫の成長、家族との交流
- ・趣味（TV、料理、音楽、読書、手芸、園芸、ガーデニング、釣り、ゴルフ）
- ・友人や地域の人たちとの交流
- ・健康で自立した生活を送ること
- ・ボランティア活動 など



お問い合わせ	高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係
	住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口 電話番号：087-839-2346 FAX：087-839-2352 受付時間：土日・祝祭日を除く、平日8：30～17：00