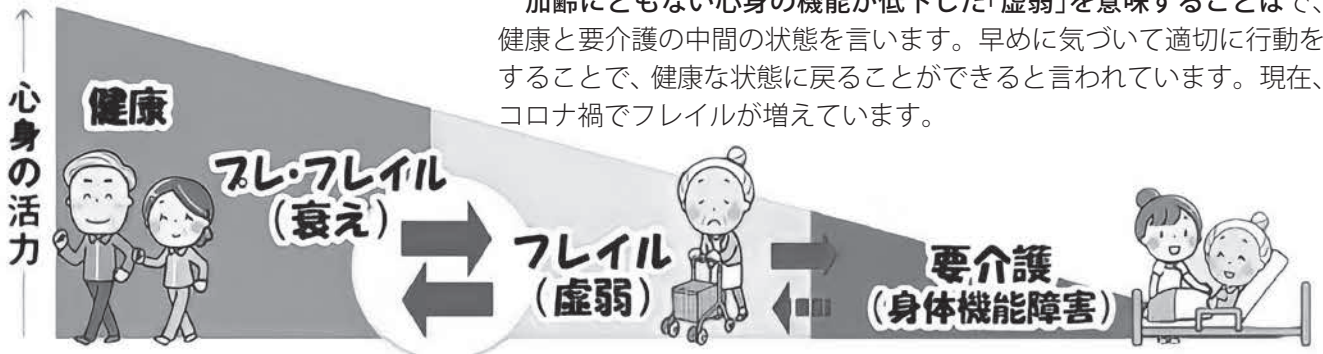


令和4年度の保健事業において「フレイル」の認知についてアンケートを行っています。4月から8月までに894人の方に協力いただきましたが、77.2%の方は「フレイル」を知らないという結果になりました。

「フレイル」とは？



フレイルチェック 最近の生活でこんなことはありませんか？

6か月間で体重が2~3kg減った

疲れやすくなった

体を動かすことが減った

筋力（握力）が低下した

歩くのが遅くなった

フレイル予防 ひとつでもあてはまる人は以下のフレイル予防に取り組みましょう

栄養・口腔

- * 1日3食バランスよく食べるようにしましょう。
- * 筋肉など体をつくる材料となるたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)をしっかりとりましょう。
- * よく噛んで、お口の周りの筋肉を保ちましょう。お口のお手入れ(歯磨き)も大切です。



社会参加・交流

- * 感染予防をしながら、買い物や趣味活動などの外出をしましょう。
- * 家族や友人などに直接会えない時は、電話やSNSを活用してコミュニケーションを行いましょう。



運動

- * 運動習慣(ラジオ体操など)をつけて筋力を保ちましょう。
- * **今までよりも10分長く！**
お家の中でも！



フレイル予防についての詳細は、広報おたわら6月号3ページ~5ページの特集をご覧ください。

