止めよう！フレイルドミノ

問 長寿介護課　☎ 0558-76-8010

「最近、歩くのが遅くなった」「食事の量が減った」「外出がおっくうになった」――。こうした小さな変化は、**フレイル（加齢による心身の衰え）**のサインかもしれません。

フレイルは、一度始まると次々と連鎖して倒れるドミノのように進んでいきます。しかし、気づいて手を打てば、その流れを止められる・戻せるのが大きな特徴です。

ドミノを止める4つのPoint

Point1 外に出よう！

フレイルドミノの１枚目は、体の衰えではなく「人とのつながりの減少」です。人と会って話すことや地域の活動に参加することは、心身の健康につながります。

▲あくしゅ（市公式サイト）

○週に１回でも外出の予定を作る
趣味の会や地域の「通い場」などに参加してみましょう→右上の QR から検索！

○散歩や買い物などで外に出る機会を作る
無理のない距離・時間から始めましょう

○地域の活動に参加し、役割を持つ
ボランティア活動や町内行事に参加する

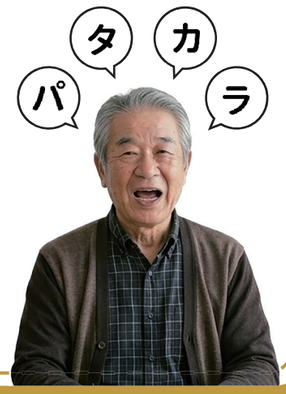


Point2 口の機能を保とう！

「食べにくさ」はフレイルの中でも早い段階で現れるサインです。かむ力・飲み込む力の衰えは静かに進んでしまいます。早めの気づきがドミノを止める鍵になります。

○衰えのサインに気づく
- 硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 滑舌が悪くなった、話しづらい
- 食べ物が飲み込みづらくなった
- 口が渇く　など

○よくかんで食べる
○食事前などに３分間、口の体操（パタカラ体操）をする
○誰かとおしゃべりをする



Point3 栄養を取ろう！

食事量が減ると、体重と筋肉が減っていきます。栄養不足はフレイルドミノが加速する分かれ目。「しっかり食べる」ことがそのまま予防になります。

○３食バランスよく食べる
○体重を定期的に測る
○家族や友人と一緒に食べる
○「さあ、にぎやかにいただく」を意識する



いろいろな食品を取ってフレイルを予防しよう！
毎日10食品群のうち7点以上を目指しましょう



Point4 体力を知ろう！

筋力の低下は転倒・骨折につながる、要介護に最も近いドミノです。市の体力測定で筋力や歩く力など体力チェックしましょう。

とき・ところ／
① 11 月 11 日（水）９時 30 分～ 11 時 30 分　大仁庁舎
② 11 月 18 日（水）13 時 15 分～ 15 時 15 分　高齢者温泉交流館
③ 11 月 27 日（金）９時 30 分～ 11 時 30 分　韮山福祉・保健センター
対象／おおむね 65 歳以上の市民　各 10 人
申込／各実施日の前日までに長寿介護課へ電話または QR で



体力を知ったら、体操教室で活動量を増やそう！

ベテランスタッフが楽しく丁寧に、無理のない体操を伝授します。運動が苦手な人も、自分のペースで続けることができます。

とき／毎週または月２回程度開催（1 時間 30 分）
ところ／市公共施設、各地区の公民館など
内容／口腔体操、ボール運動など
申込／長寿介護課へ電話で
※詳細は電話で説明します。

気づいた今が、始めどき

倒れたフレイルドミノは、４つのポイントを実践することで起こすことができます。ただし、倒れた枚数が多いほど、起こすのは大変。まずは今日、できることから初めてみませんか。





問い合わせ

問 長寿介護課	問 長岡地域包括支援センター	問 韮山地域包括支援センター	問 大仁地域包括支援センター
☎ 0558-76-8010	☎ 055-946-0692	☎ 055-949-9213	☎ 0558-76-7311