

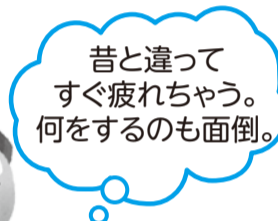
介護保険特集号

令和4年6月5日発行
 発行 草加市健康福祉部 介護保険課・長寿支援課
 〒340-8550 草加市高砂一丁目1番1号

コロナ禍
の長期化で

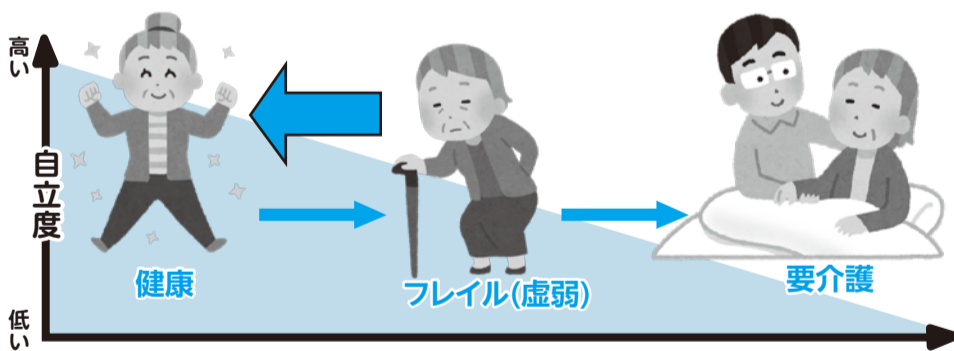
フレイルの危険が高まっています！

こんな人は、もうフレイルかも？



フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が低下し、生活する力が衰えた状態のことで、多くの高齢者はフレイル(虚弱)を経て要介護状態(人の助けがないと生活できない状態)に至ります。



平均寿命と健康寿命の差は 男性約9年、女性約12年！

平均寿命	男性 81.41歳 / 女性 87.45歳
健康寿命	男性 72.68歳 / 女性 75.38歳

※令和元年時点(令和3年12月20日厚生労働省資料「健康寿命の令和元年値について」より)。

この差を縮めることが大切

加齢



健康寿命を延ばし、将来的に要介護の状態になることを防ぐには、フレイルの段階で予防することが重要なのです。

介護予防はフレイル予防から

フレイル予防のポイントは、運動、食事・口腔、人との交流の3つです。



ポイント1 運動

自宅でも出来るちょっとした運動など、取り組みやすいことから始めて、動かない時間を減らしましょう。

ポイント2 食事・口腔

1日3食しっかりとバランスの良い食事を取り、口の中の健康も保ちましょう。

ポイント3 人との交流

家族や友人との会話や電話・メールなどによる交流で、人とのつながりが途切れないようにしましょう。

次のページでおすすめの取り組みを紹介するよ！ぜひやってみてね！

