

# フレイル

## ▶フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty(フレイルティ)」を語源として作られた言葉です。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

## ▶フレイル予防のための3つの柱

健康寿命\*を延ばして、フレイル状態に陥らないようにするためには3つの柱が重要です！

\*健康寿命とは元気に自立して、日常生活を送ることができる期間のこと

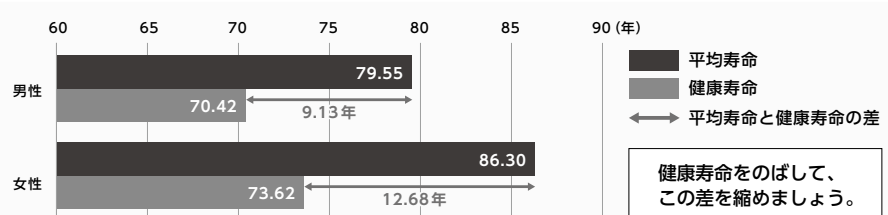


図4 平均寿命と健康寿命の差

厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

### ①栄養(食・口腔機能)

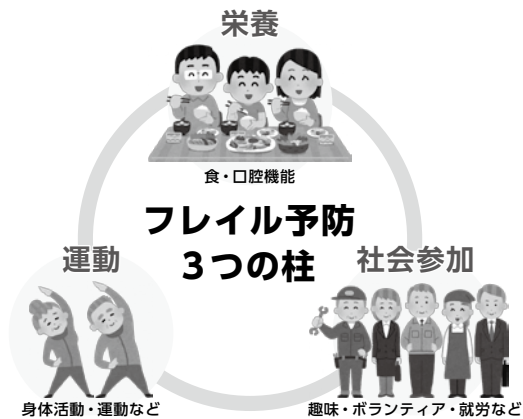
バランスのよい食事をとりましょう。  
よく噛んでしっかり食べましょう。  
みんなで楽しく食事をとりましょう。  
定期的な歯科検診を受けましょう。

### ②運動(身体活動・運動など)

普段より10分多く体を動かしましょう。

### ③社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

自分に合った社会活動を見つけましょう。



## ▶飯塚市でのフレイル予防の取組

飯塚市ではこのようなフレイル予防事業に取り組んでいます！

### フレイルチェック

市内13地区でフレイルチェックを実施。予防教室の前で指輪っかテストやイレブン・チェックを実施し、フレイル兆候を確認しています。筋肉量やお口の機能も測定器を使ってチェックしています。

### フレイル予防教室

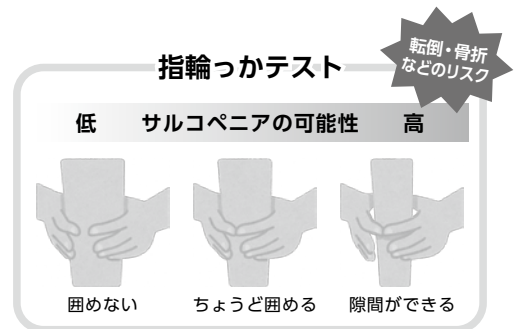
地域包括支援センターが予防プログラムを作成し、運動、栄養、口腔、音楽を活用した体操などのフレイル予防教室を実施しています。

### フレイル予防歯周病検診

フレイル予防は高齢者だけが気をつけるものではありません。若いうちから取り組むことが重要です。飯塚市では節目の年齢(60歳と70歳)になる方に、歯周病検診の受診券を送付しています。定期的な歯科検診を受けて、お口の健康をチェックしましょう。

### フレイルサポーター養成

毎年フレイルサポーター養成講座を開催しています。89名(令和4年度現在)がフレイルサポーターとして登録され、予防教室などで活躍しています。フレイルサポーターになって楽しく社会参加をしてみませんか？



※サルコペニアとは、年をとるにつれて筋肉が衰える現象をいいます。

# 2・3月の健幸イベント情報 必読

## 体脂肪率・筋肉量測定会

高精度体組成計 (Inbody) で測定します。

**対象** 飯塚市民

**時間** 午前の部：9時30分～11時45分

**料金** 無料

午後の部：13時00分～16時00分

**日程・会場**

**注意事項**

開催日	会場
3月2日(木)	飯塚東交流センター
3月3日(金)	幸袋交流センター
3月6日(月)	飯塚片島交流センター
3月9日(木)	鯉田交流センター
3月10日(金)	二瀬交流センター
3月13日(月)	鎮西交流センター
3月16日(木)	立岩交流センター
3月17日(金)	庄内交流センター
3月20日(月)	穂波交流センター
3月23日(木)	筑穂交流センター
3月24日(金)	菰田交流センター
3月27日(月)	鯉田交流センター

以下の方は、測定できませんのでご了承ください

- ・心臓ペースメーカーや生命維持用機器をご使用中の方
- ・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方
- ・手のひら、足の裏に怪我をしている方

**その他**

- ・測定は裸足で行いますのでストッキング等は事前に脱いでおいてください
- ・感染症予防のため、マスク着用のうえご参加ください
- ・実施時間内にお越しください(事前予約不要)



## 第10回飯塚市あるこう大会

～健幸ウォーキング～

とき	日程	令和5年3月12日(日) ※感染拡大および自然災害や歩行困難な荒天の場合、中止になることがあります。
	受付時間	8:00～10:00(8:30から随時スタートします)
ところ	集合場所	飯塚市役所 本庁 正面駐車場
	コース	わくわく体験コース(約7km)
参加料	大人	事前申込 500円 当日申込 1,000円
	中学生以下	無料(保護者の同伴が必要です)
申込	期間	令和5年2月6日(月)～3月3日(金)
	方法	飯塚市スポーツ協会(飯塚第1体育館内)か健幸保健課(穂波支所1階)で事前に参加費のお支払いをお願いします。 ※当日申込の方は、当日受付にて参加費のお支払いをお願いします

健幸ウォーキング  
お問合せ

飯塚市スポーツ協会 ☎0948-22-6799

健幸保健課 ☎0948-22-5500(内線2167～2169)



## INFOMATION

### いづくか健幸ポイント

本年度の新規参加者向け説明会は終了しました。  
次回の新規募集は令和5年5月から行い、各地区を巡回し、説明会を開催する予定です。  
詳細については広報いづくか4月号でお知らせします。



いづくか健幸ポイントについて詳しく知りたい方



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係(☎内線2167～2169)