



編集・発行：新潟市江南区役所地域総務課
〒950-0195 新潟市江南区泉町3-4-5
電話：025-383-1000(代表)
FAX：025-381-7090
ホームページ：http://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：68,312人(-12) 男：33,202人(-15) 女：35,110人(+3) 世帯数：27,781 世帯(-2) 面積：75.42km² 令和3年9月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

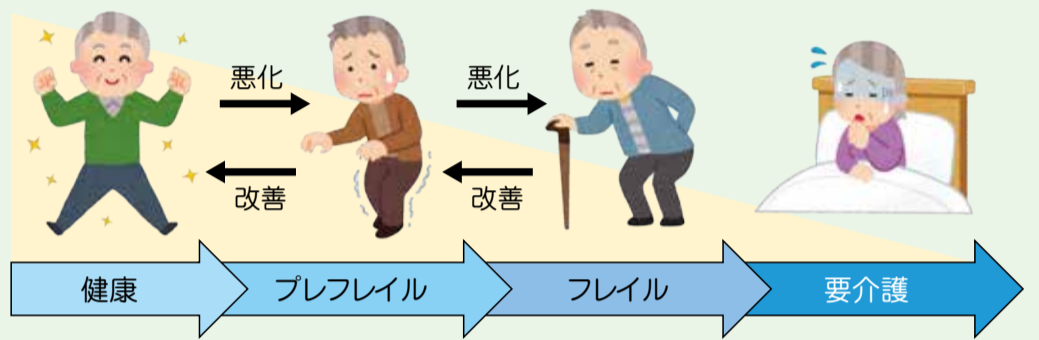
フレイル予防で 健康寿命の延伸を 目指しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大で外出の機会が減り、家の中で過ごす時間が多くなっていることで、運動不足や偏った食生活を送る人も多いのではないのでしょうか。この状態が続くと「フレイル」になる恐れがあります。区では地域でフレイル予防を推進するために様々な取り組みを行っています。

問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

～フレイルとは?～

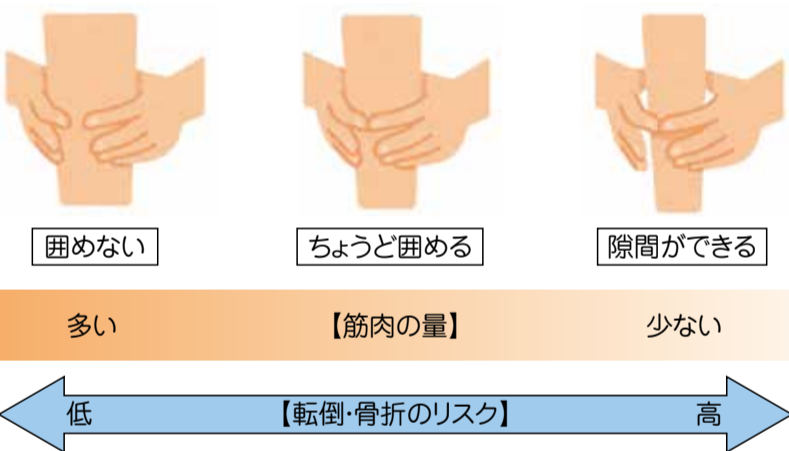
加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。(日本老年医学会が提唱)
「外出の機会が減った」、「食事の量が減った」、「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号がともっていると考えられます。
多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



～フレイルチェックをしてみましょう～

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲み、筋肉量をチェックします。



～フレイル予防と改善のポイント～

バランスの良い食事をとりましょう

●筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

からだを動かしましょう

●日常生活に「運動」を意識して取り入れ、普段より10分多く体を動かしましょう。日頃から体を動かすことで、フレイル予防に加えて生活習慣病や認知症などのリスクを下げることができます。

歯周病を予防しお口の力を維持しましょう

●噛む力や飲み込む力が低下すると、食べ物が噛めなくなったりのどに詰まりやすくなります。また、歯周病になると歯を健康に保つことができなくなります。お口の体操や正しいブラッシングを行い、お口の力を維持しましょう。

社会参加を大切に

●栄養や運動に気を付けていても、社会や人とのつながりが減っていくと心身の様々な機能が弱っていく傾向にあります。

【出典・引用】「フレイル予防ハンドブック」監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

～江南区のフレイル予防の取り組み～

新潟市や江南区では、地域でフレイル予防を推進するために様々な取り組みを行っています。
※フレイル予防事業とフレイル予防訪問は対象地域を変えて今後も実施する予定です。

●フレイルサポーター養成講座

地域のフレイル予防のためのボランティアを養成するため、令和3年5月25日(火)・26日(水)、6月30日(水)・7月1日(木)にフレイルサポーター養成講座を開催しました。講座では、4日間で40人以上の参加者が、フレイル予防のための知識や技術を学びました。



●フレイル予防事業「フレイルチェック」

令和3年9月1日(水)亀田小学校地区に住んでいる人を対象に、フレイルチェックを開催しました。15名の方が参加し、指輪っかテストやイレブンチェックなどをフレイルサポーターと一緒に楽しみながら体験しました。結果が分かったあとは、日常生活で意識していくことなどをお話しました。



●フレイル予防訪問

亀田小学校地区に住んでおり、フレイル予防事業に参加していない人を対象に、保健師による訪問を行いました。日常生活の簡単な聞き取りによりフレイル兆候を確認して健康で過ごすための情報提供を行いました。

