



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：https://www.city.niigata.lg.jp/konan/

江南区 人口：67,857人(-10) 男：33,051人(+9) 女：34,806人(-19) 世帯数：28,321世帯(+1) 面積：75.42km² 令和5年8月末現在(カッコ内は前月比 住民基本台帳による)

始めよう！フレイル予防 ～いつまでも健康で暮らすために～

フレイルの兆候を早期に発見して、正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。
まずは、自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。

☎健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

フレイルって何？

加齢により心身の活力(筋力、認知機能など)が低下した状態を「フレイル(虚弱)」と言います。「活動的でなくなった」「外出の機会が減った」「おいしいものが食べられなくなった」という人は要注意！
多くの方が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。



健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

まずはみんなでフレイルチェック！

右側に○がついた方は要注意！

	チェック	回答欄
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか？	はい いいえ
栄養	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい いいえ
	お茶や汁物でむせることはありますか？	いいえ はい
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ はい
	何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ はい

(参考：フレイル予防ハンドブック「イレブン・チェック」から抜粋)

お家でできる！フレイル予防

運動



ポイント① 今より10分長く、身体を動かしましょう！

健康な身体を維持するためには、筋力トレーニングや散歩など、適度な運動が必要です。
今回は、お家の中でも気軽にできる、「体しゃっきり体操」を一部ご紹介します！



体しゃっきり体操の動画はこちらから！

お腹へこまし



- 椅子に浅めに腰をかけて、背もたれによりかかり、両手で椅子をつかみます。
- おへそをのぞきながら、足を片足ずつ持ち上げます。(2回)

お腹とおしりの筋肉を鍛えて腰を安定させます。

よつんばいで手足上げ



- 腹筋や背筋を使って体のバランスをとります。
- お腹を引き締めて、反対の手足を床に対して平行に遠くへ伸ばします。ぐらつくようなら足だけを上げます。
 - 手は耳の高さまで上げます。(左右交互に2回)

栄養



ポイント② よく噛んで、バランスの良い食事をとりましょう！

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、体の維持に必要な栄養を効率的にとることができます。
特に、筋肉のもとになるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆を多くとりましょう。(参考：フレイル予防ハンドブック)



！お口の機能低下に注意！

フレイル予防には、「食事を噛む」「食事を飲み込む」「人と会話する」ことに必要な口腔機能が維持されていることが重要です。
普段から丁寧な口腔ケアを心がけるなど、お口の機能低下予防も一緒に行いましょう。

主食

体のエネルギー源になります



ごはん パン 麺類

主菜

体を作る“もと”になります



肉 魚 卵 大豆・大豆製品

高齢期には特に重要！

副菜

体の調子を整える働きをします



いも類 きのこと類 野菜・海藻類

社会参加



ポイント③ 自分に合った活動を見つけ、人とのががわりを大切にしましょう！

家族や友人と話したり、顔を合わせることは、認知機能低下の予防につながります。



江南区の取り組み

フレイル
チェック
やっています！

下記の会場で、身体計測や生活状況のアンケートを実施します。フレイルの兆候がないか、一緒に確認してみませんか？
いつまでもいきいきと暮らすためのきっかけづくりに、ぜひご参加ください！

対象	日にち	会場	時間	申込期間	申込先
65歳以上の江南区民	11月29日(水)	大江山農村環境改善センター	13:30 ～ 15:30	10月30日(月) ～11月17日(金)	新潟リハビリテーション病院 ☎025-368-7400 ※午前9時～午後5時 (土日祝を除く)
	12月7日(木)	両川公民館		11月8日(水) ～11月28日(火)	
	令和6年 3月12日(火)	亀田地区コミュニティセンター		令和6年2月9日(金) ～3月1日(金)	