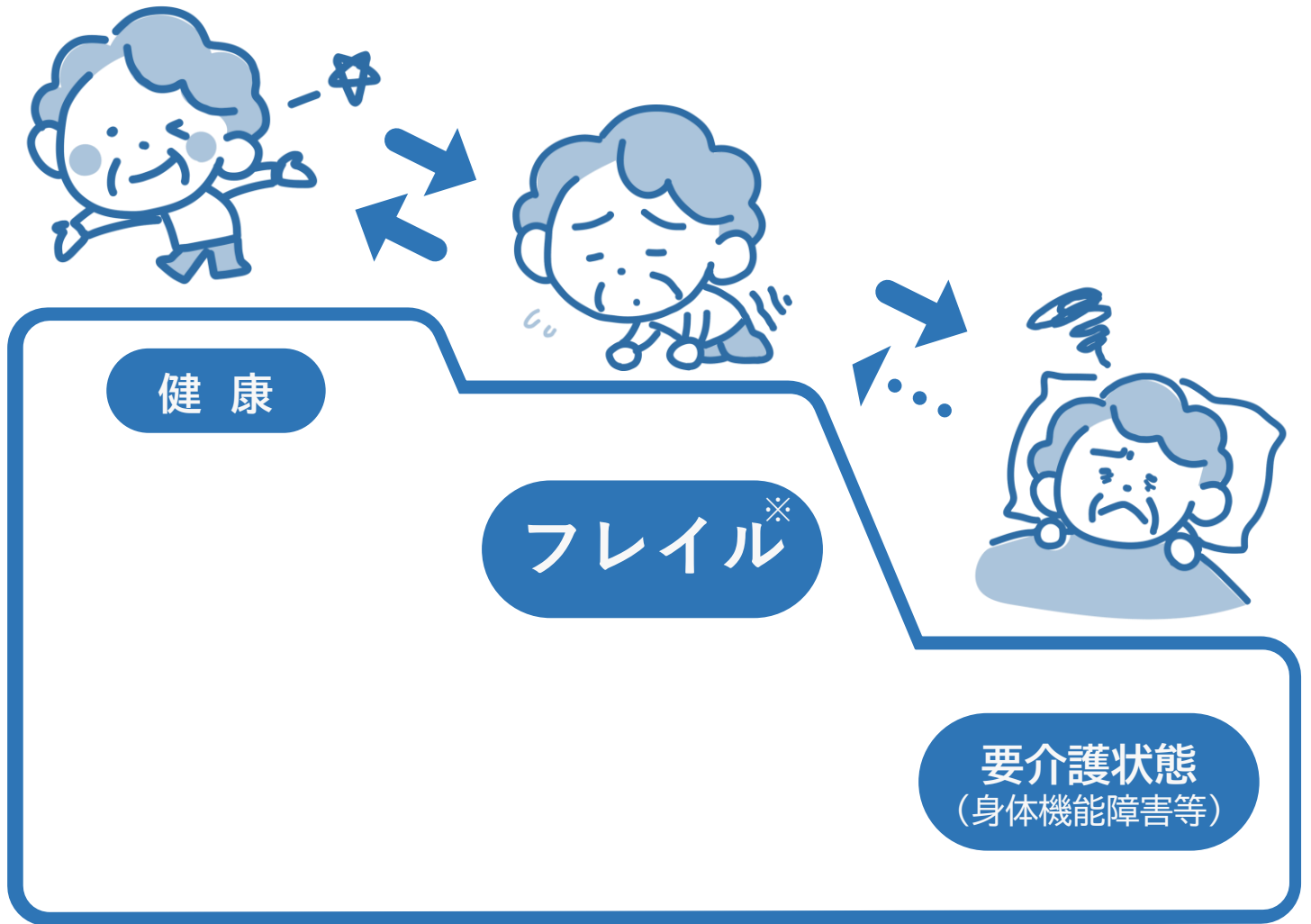


# みんなであつんのんで フレイル予防



長崎市社協  
マスコット  
ピー助

～ 支え合いで社会的フレイル予防～

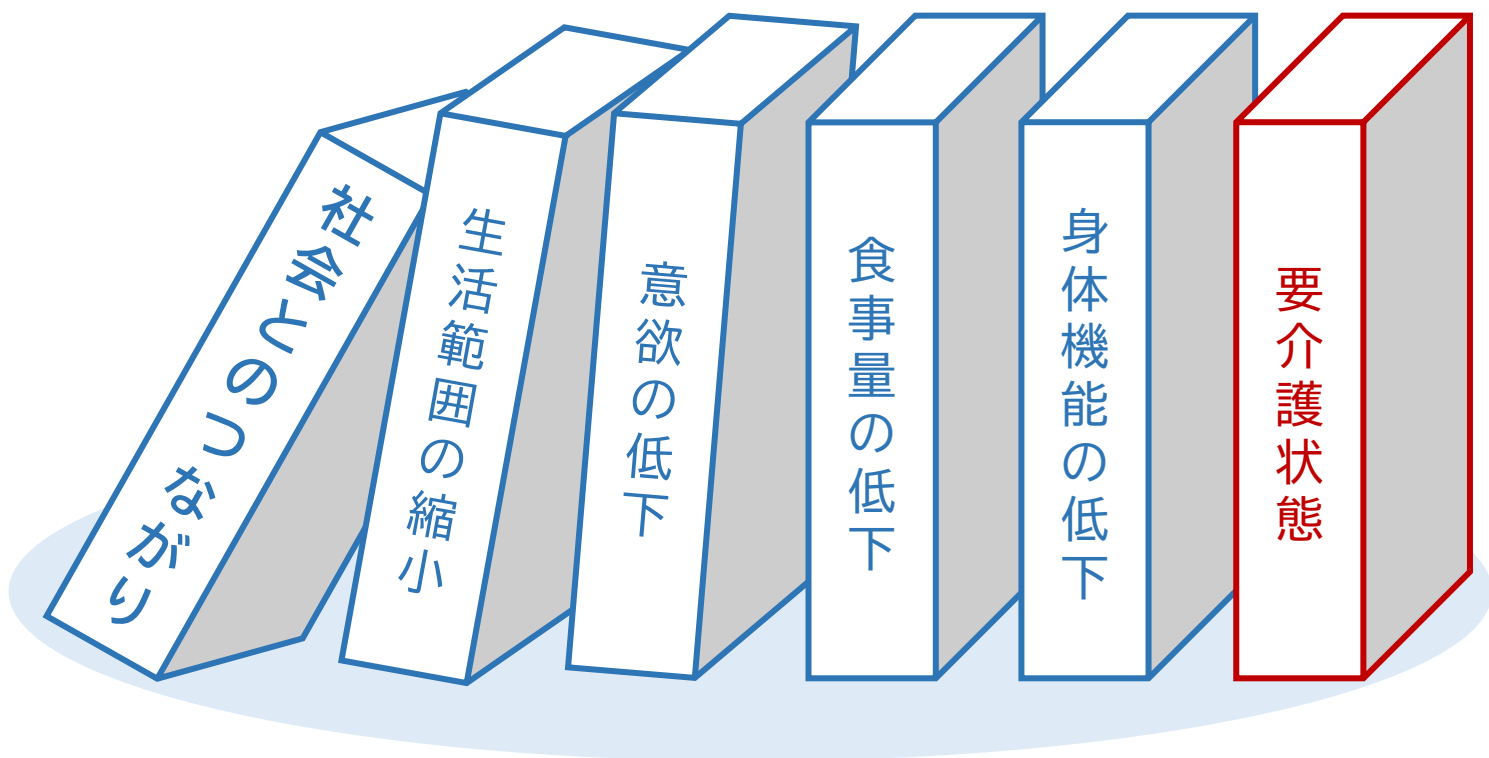


※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

(『フレイル診療ガイド 2018 年版』(一般社団法人 日本老年医学会／国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、2018))

# 社会的フレイル ってなんね？

社会的フレイルをご存じですか？年をとるなかで、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、体や心のはたらきが弱くなり、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて人との関りを保つこと。そうすればフレイルの進行を防ぐことにつながります。



## ドミノ倒しにならないように！

～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です～

# 社会的フレイルに なっとらん？

以下の傾向は社会的フレイルかもしれません。

- ・友人と会うことがなくなった
- ・外出の頻度が減った
- ・誰とも話さない日がある

# フレイルに ならんための 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣に結びついています。社会参加を見直すことに加えて、栄養のある食事や適度な運動など、普段の生活を見直すことで気力あふれる生活を維持していきましょう。

## 社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなど、目的をもって外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけ、他者との関わりを増やしましょう。

## フレイル 予防

### 運動

ウォーキング・ストレッチなど

いきなり負荷の高い運動をするより、毎日、体を動かすことが重要です。歩いて外出する機会を作ることで、これまでより体を動かすようにしましょう。

### 栄養

食事の改善、口腔ケア

良質なたんぱく質が多く含まれる食事に心がけましょう。また、他者と話しながら食事をとることもバランスのよい食事と同じくらい重要です。

# つんなむことが フレイル予防

体や心の衰えは予防できます。  
いつまでも元気な生活を続けていく  
ためにも、みんなで「つんのんで  
(誘い合って)」楽しい社会参加を  
始めてみましょう。

## ○ 元気で長生きな人に共通する生活習慣

「きょういく」



「きょうよう」



今日行くところ(通いの場)がある 今日用事(役割・活躍できる場)がある

自分の身の回りにある  
「きょういく」・「きょうよう」  
を探したい時には生活支援  
コーディネーターにご相談  
ください！

お問い合わせ



社会福祉法人  
長崎市社会福祉協議会

「生活支援コーディネーターに」  
とお伝え下さい。

**095-828-1281**

【作成】 社会福祉法人 長崎市社会福祉協議会 地域福祉係

電話 095-828-1281 Fax 095-828-7236

住所 長崎市恵美須町4番5号NBC3rdビル3階