

今日から始める

フレイル予防

フレイル予防は、特別なことではありません。毎日少し体を動かす、バランスよく食べる、人と交流するなど、小さな積み重ねが健康寿命を延ばします。

「まだ元気だから」ではなく、「元気な今だからこそ始める」。今日からできることを一つ始めてみませんか。



図1



フレイルの判定基準 (改訂J-CHS基準)と 転倒リスクの主な要因

図1は、フレイルの判定基準(改訂J-CHS基準)と、転倒リスクに関係する主な要因を示しています。ご自身の健康状態を振り返る参考にしてみましょう。

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号(西庁舎7階)

Tel: 024-521-7165



もっと詳しい情報はコチラ! /

フレイル予防 福島県 検索

「それ、フレイルかも?」
No. 1

フレイルを予防して、

いつまでも元気な毎日を

「最近、疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」「外出する機会が減った」と感じることはありませんか。
このような変化は、年齢のせいだけではなく、「フレイル」の始まりかもしれません。

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある状態をいいます。早めに気づき対策を始めることで、健康な状態へ戻ることが期待できます。フレイル予防のポイントをシリーズで紹介します。

福島県立医科大学
保健科学部
星 真行 助教

福島県での 取り組み

福島県では、県内の通いの場で3か月間のフレイル予防プログラムを実施しました。運動や体力測定、健康相談を通して健康づくりを支援した結果、握力や歩く速さなどの身体機能が改善し、「運動を続けるようになった」「仲間と会うのが楽しみなになった」といった声が寄せられました。

次回の掲載は
10月です