

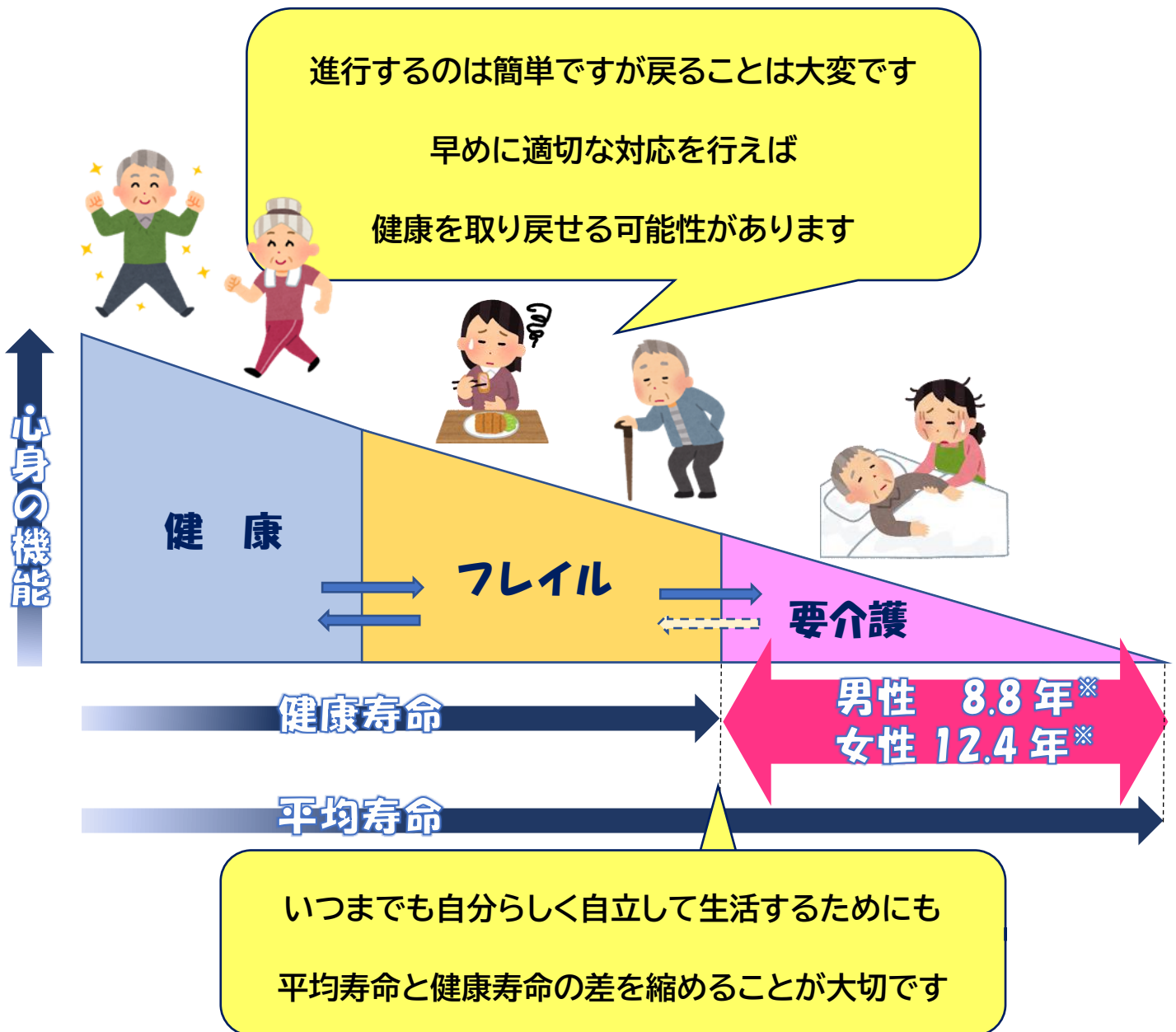
# フレイル予防でいきいき生活!!

## ～「フレイル」とは～

高齢期に心身の機能が低下し、不健康になりやすい状態を表す言葉です。

具体的には筋力が低下して歩くのが遅くなったり、疲れやすくなったり

閉じこもりがちになるなどの心身の機能が衰えた状態のことです。



※資料:平均寿命:平成 28 年厚生労働省「簡易生命表」健康寿命:平成 28 年厚生労働省「第 11 回健康日本21(第二次)推進専門委員会」資料



# 流山 みんなのフレイル予防教室



65歳以上の方が含まれる、皆様の集いの場等で  
専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士)が  
フレイル予防に関する健康教育、個別相談を行います。

## <プログラムの例>

### 保健師



- ・高血圧について
- ・脱水について
- ・心の健康
- ・認知症予防
- ・感染症対策 など

### 歯科衛生士



- ・オーラルフレイルとは
- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・口腔体操
- ・食いしばりの予防
- ・口腔衛生指導

### 管理栄養士



- ・フレイル予防の食事
- ・食生活改善
- ・減塩食
- ・食欲がない時の栄養補給
- ・簡単なレシピ紹介 など

### 作業療法士



- ・転倒予防の話と運動
- ・身体が楽な座り方・立ち方
- ・お家の中でできる筋トレ
- ・認知症予防の脳トレ
- ・靴や杖の選び方 など

時間、場所、人数等ご相談に応じますので、  
お気軽にご連絡ください。



#### 【問い合わせ先】

流山市役所 高齢者支援課 高齢者介護予防係

電話:04-7150-6080 FAX:04-7159-5055

