

# 「フレイル予防」はじめませんか？

健康推進課では地域の皆さんにフレイル予防に取り組んでいただくため講話や体力測定、体操の紹介などを行っています。

概ね5人以上で集まることができる団体、グループ等が対象です



## まつどフレイル予防チャレンジ

初回到講話と体力測定(握力・滑舌・歩行速度)を行い、6か月後に再度体力測定を行います。ご希望があればその後も年に1回程度、講話や計測に伺います。ご自身の状態を定期的にチェックしましょう。

初回

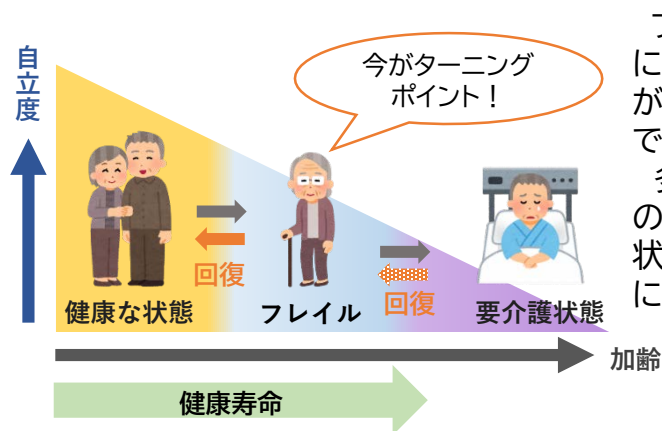
- ・フレイル予防についてのお話、運動、お口の体操
- ・フレイルチェック票の記入
- ・計測(歩行速度、握力、滑舌)
- ・取組目標の設定

半年後

- ・前回の振り返り
- ・+αのフレイル予防についてのお話
- ・フレイルチェック票の記入
- ・計測(歩行速度、握力、滑舌)
- ・前回の結果と比較して取組の成果をチェック！

※ 時間が限られる場合、集まりが定期的ではない場合などは、ご希望に合わせて1回での実施も可能です。  
※ 会場の手配や通知は主催者側でお願いいたします。  
※ 土日・祝日の実施はご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

## フレイルって何？



フレイルとは、高齢期に、こころや体の機能が低下した状態のことです。

多くの場合、フレイルの期間を経て健康な状態から要介護状態に移行していきます。

## フレイル予防のポイントは？

3つのポイントを日常生活の中に意識して取り入れることで、フレイル予防のよい循環が生まれます。

3つのポイントを意識してライフスタイルを見直してみましょう。



# まつどフレイル予防チャレンジのここがすごい！

## その1

### さまざまな医療専門職の話が聞ける！

保健師・看護師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士等の医療専門職がお伺いします。



## その2

### 今の状態が分かるフレイルチェック！

5m歩行速度測定、握力測定、滑舌(口腔機能)検査を実施します。フレイルチェック票の結果とあわせてフレイル・オーラルフレイルの判定をします。



信号が青のうちに横断歩道を渡る速さで歩いていますか？

握力は全身の筋肉量を表す指標です



5秒間(又は10秒間)で「タ」を何回発音できますか？



## その3

### 滑舌・歩行速度の数値が改善！

半年後の計測結果では、滑舌、歩行速度が向上していました。

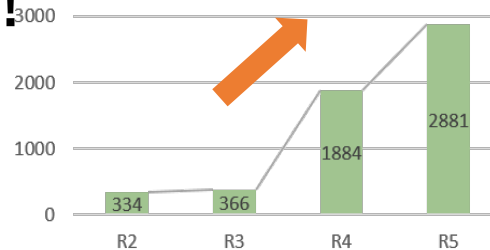
測定項目	1回目平均	6か月後	p値
滑舌(n=403)	6.08回/秒	6.21回/秒	<.001
歩行速度(n=398)	4.13秒/5m	3.92秒/5m	<.001
握力(n=407)	22.04kg	21.89kg	.122

令和2年4月～5年11月末までの参加者のうち、初回と6か月後に参加した65歳以上の方のデータを使用

## その4

### 参加者が増加中！

令和2年度の取組開始から令和5年度までの間に、延5,465人の方にご参加いただきました。



〈参加者の感想〉

栄養面から体力の面からフレイルの内容がよく理解できた。参加すると自分の日常を振り返ることができてありがたい。年に一度続けてみてもらえるのはうれしい。

専門家の人が分かりやすく教えてくださるのでとても勉強になりました。