

「フレイル予防チャレンジ」はじめませんか？

フレイル予防チャレンジとは

初回に講話と体力測定(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！

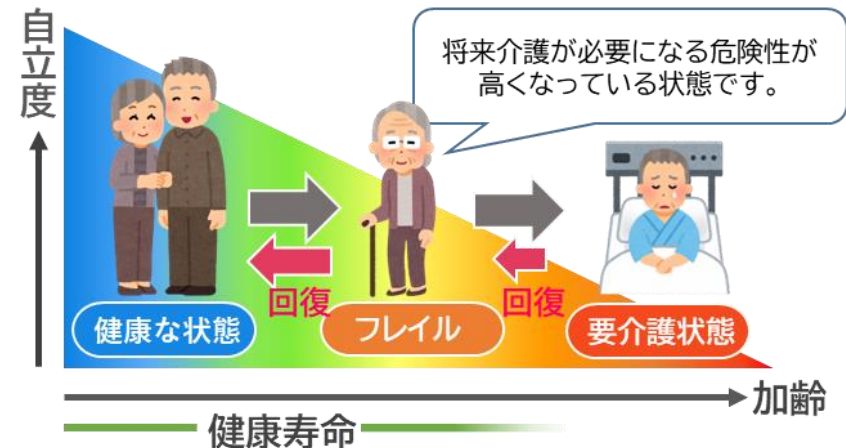
※ 時間が限られる場合、集まりが定期的ではない場合などは、ご希望に合わせて1回での実施も可能です。

※ 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。



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。



「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！

初回のフレイルチェック後、自分に合った目標を設定し6か月間フレイル予防の取り組みを継続することで、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。

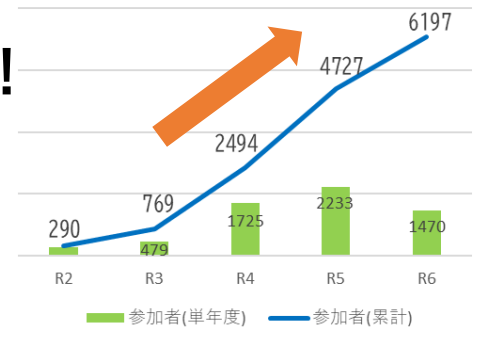
測定項目	1回目平均	6か月後平均	p値
滑舌(n=403)	6.08回/秒	6.21回/秒	<.001
歩行速度(n=398)	4.13秒/5m	3.92秒/5m	<.001
握力(n=407)	22.04kg	21.89kg	.122

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6年度までの間に、延6,197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れるのでとても勉強になった。