

知ってみっが！健康長寿のカギ「フレイル予防」

2025年7月に、厚生労働省から発表された日本人の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.13歳です。一方、健康寿命は、男性72.57歳、女性75.45歳となっています。健康寿命を延ばすためには、フレイルの理解と予防が大切と言われています。

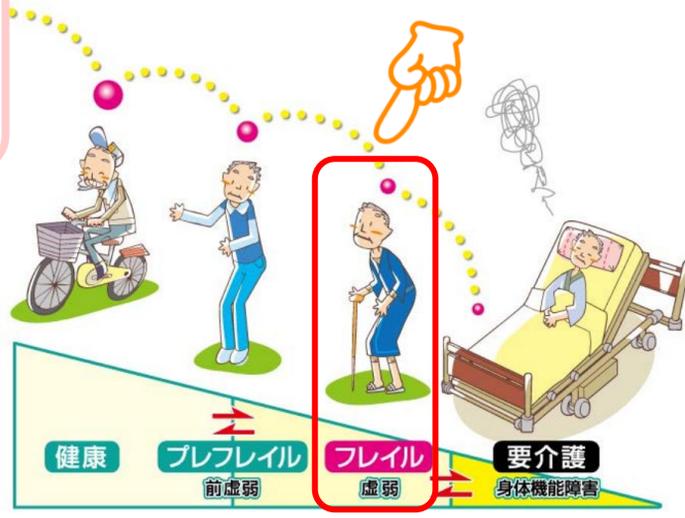
いつまでも元気に自立した生活を過ごすために「フレイル」について考えてみませんか。

●フレイルとは

加齢により心身の機能が低下した、健康な状態と要介護状態の中間の状態をいいます。フレイルに早く気づき、予防すると、健康の状態に戻ることができます。

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。

- ①「**身体的フレイル**」
(例) 歩く速度が遅くなった
お茶や汁物でむせる
- ②「**社会的フレイル**」
(例) 家族や友人との付き合いが減る
お出かけの頻度が減る
- ③「**心理的・認知的フレイル**」
(例) 楽しんでやれていたことが楽しめない
忘れっぽくなった



フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアルより
東京大学・未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構

●予防の3つの柱

栄養

たんぱく質（肉・魚・卵等）の摂取、バランスのとれた食事
お口の定期的な検診・口腔ケア

身体活動

今より+10分多く体を動かす
(参考)
[今月のやってみっが!!10月号](#)

社会参加

趣味やボランティア等で外出
ころばん体操に参加

この**3本柱を同時に取り組む**ことが大切です。
フレイルを起こす要因はさまざまですが、「退職」や「骨折等の病気」、「死別」等で、社会とのつながりを失ったときは、特に注意が必要です。
フレイルと社会参加との関連は、とても強く、仕事や趣味、地域活動などを通じて、人とのつながりを持つことで、フレイルのリスクを下げることができます。



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～
フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアルより
東京大学・未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構

●通いの場

市では、健康づくり・仲間づくりの通いの場を推進するため、「ころばん体操」の立ち上げ支援を行っております。また、ころばん体操に参加している方に対して、専門職によるフレイルチェックや健康づくりのための講話を行っています。



ころばん体操に行ってみっが！

