

一人一人に合ったフレイル予防
のポイントがわかる

生涯現役!

京丹後市オリジナル「フレイルチェックシート」を作成しました

令和元年 11 月 18 日
京丹後市役所

人生 80 年から 100 年といわれる時代、誰もがいくつになっても元気で自分らしい生活を送りたいと願っています。健康寿命を延伸するには、要介護の原因の中で、高齢になるほど多くを占めるフレイル（虚弱）状態を早期に発見し、対応することが有効といわれています。

今回、フレイル研究の第一人者である筑波大学人間系山田実教授に監修していただき、個人にあったフレイル予防のポイントがわかる京丹後市オリジナルのフレイルチェックシートを作成しました。

11 月 25 日に開催する「健康長寿をかなえる市民講演会」で発表し、今後、高齢者の通いの場を中心に活用し、市民への健康教育を実施し、健康長寿の実現を図ります。

フレイルチェックシート（A3両面 3つ折り）

構成：①フレイル予防のためのタイプ別診断

②フレイル予防のための取り組みポイント

③自宅できる筋力トレーニング

④社会参加のための地域資源

活用方法：高齢者の通いの場（老人会・高齢者サロン・市高齢者大学など）に保健師等が出向き、チェックシートを利用し、健康教育を実施する。

健康長寿をかなえる市民講演会

開催日時と場所

日時：令和元年 11 月 25 日（月） 午後 1 時～3 時 30 分

場所：峰山総合福祉センター コミュニティーホール

内容とスケジュール

午後 1 時～2 時 からだチェック（握力測定・足指力測定・骨密度測定）

午後 2 時～3 時 15 分 講演：「フレイル予防でいきいき長寿」

講師 筑波大学人間系教授 山田 実氏

午後 3 時 15 分～20 分 「フレイルチェックシート」の紹介とその活用方法

説明者 健康推進課保健師 吉野智子

※フレイルとは

加齢とともに筋力や活動が低下（虚弱）し、要介護状態に陥りやすい状態のこと。身体的な筋力の低下だけでなく、認知機能障害、うつ等の心理面、閉じこもり等の社会面も含まれます。しかし、早期に発見して対応すれば、生活機能が維持、向上、健康寿命を延ばすことができます。



問合せ先

健康長寿福祉部 健康推進課

電話 0772-69-0350

健康長寿をかなえる市民講演会

～知ろう・やろう・フレイル予防～

わたしたちの暮らす京丹後市は、高齢化率が 35 %を超える長寿のまちです。
いくつになっても元気で自立した生活をおくるため、今できることを見つけて健康長寿を目指しましょう！

日時 **11**月**25**日(月) 午後**2時**～**3時30分**
(受付:午後1時から)

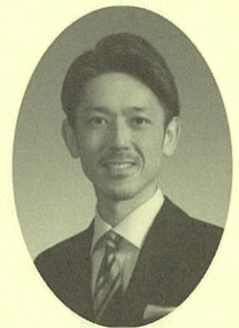
会場 峰山総合福祉センター コミュニティホール

演題 「フレイル予防でいきいき長寿」

講師 **山田 実** 教授 筑波大学人間系

京都大学助教授を経て、現在、筑波大学人間系生涯発達専攻教授。
厚生労働省一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会委員としても活躍。
フレイルについての研究の第一人者。

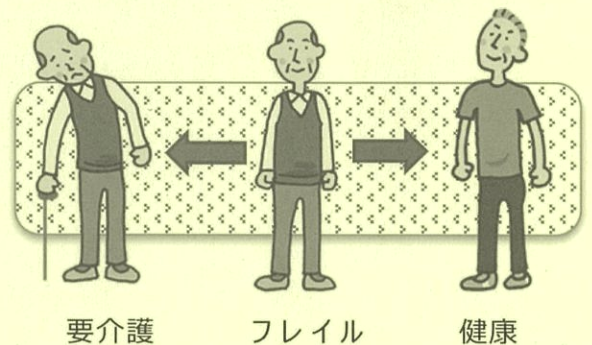
平成 27 年度から、京丹後市のフレイル検診、丹後のびのび体操（介護予防体操）の指導・監修ほか、介護予防事業について助言指導を頂いています。
気さくな人柄と、とても研究熱心でわかりやすい講義は定評があります。



フレイルって？



「健康な状態」と「要介護の状態」の「**中間的な状態**」で、加齢とともに筋力や活動が低下し、要介護状態に陥りやすい状態のことです。
しかし、適切な予防を行うと健康な状態に戻ることが可能だと言われています。
まずはフレイルについて知りましょう！
フレイル予防に役立つチェックシートも紹介します。



展示コーナー



■丹後のびのび体操

市内 20 地区の取組みの様子を紹介

■食べてフレイル予防

フレイル予防に役立つ食の情報を掲載

からだチェック

- 握力測定・足指力測定
- 骨密度測定



受付:午後 1時～1時30分

測定:午後 1時～2時

(2時までに終わらなかった場合は 3時30分～)

*要約筆記が必要な場合は、11月18日(月)までに健康推進課にご連絡ください。

お問い合わせ:京丹後市健康推進課(69-0350)