

# あれ？フレっちゃったかな？！



## 今すぐできる

# フレイル予防

「**フレイル**」とは健康と介護が必要な時期の“**中間**”の状態のこと。  
「**ちょっとした衰え**」を年齢のせいにして放っておかないで、  
5年前、1年前と比べて感じる**衰えのサイン**を見逃さないことが大切です。

## フレイルの関係性



## こんなことはありませんか？

コロナの影響で、  
増えていませんか…？

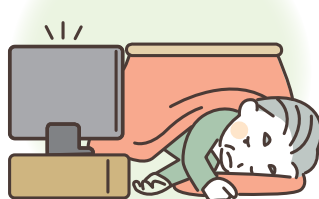
### つまづき

例 何もない場所で  
つまづく



### 外出自粛

例 1日中  
TVを観て動かない



### 偏食

例 お茶とあんぱんで  
簡単に食事を済ます



### 孤立

例 家族や友人と  
話す機会が減った



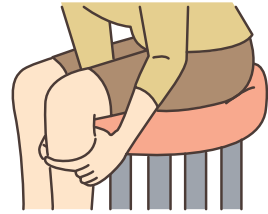
# ☑️今すぐできるフレイルチェック！

## 家族みんなで『指輪っかテスト』

①両手の親指と人指し指で輪っかをつくる。



②ふくらはぎのいちばん太い部分を、力を入れずに軽く囲む。



低

危険度

高

自分の指輪っかでふくらはぎを囲み、筋肉量をチェックできます。すき間ができる人は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018)

隙間ができて大丈夫！早めに衰えに気づいて対策すれば戻することもできます！

## ACEでフレイル予防

### A 身体活動

Action (体を動かす)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ



### 社会参加



### 口腔ケア



## 5つの柱

### C 健診、受診

Check (健診を受ける)



### E 栄養

Eat (健康に食べる)



困ったことがあればお気軽にご相談を

#### ●フレイルに関する相談先

お住いの市町村 健康づくり関係課、  
介護予防関係課、地域包括支援センター

#### ●チラシに関すること

長野県 健康増進課 ☎026-235-7112  
介護支援課 ☎026-235-7111