

元気シニアのためのフレイル予防

無理なく自分らしい健康づくりを

年齢を重ねると、ささいなことがきっかけで体調を崩していくことがあります。生活や環境を工夫することで、寝たきり予防や認知症の進行を和らげることができます。無理なく自分らしい健康づくりを実践していきましょう。

介護保険課
995-1821

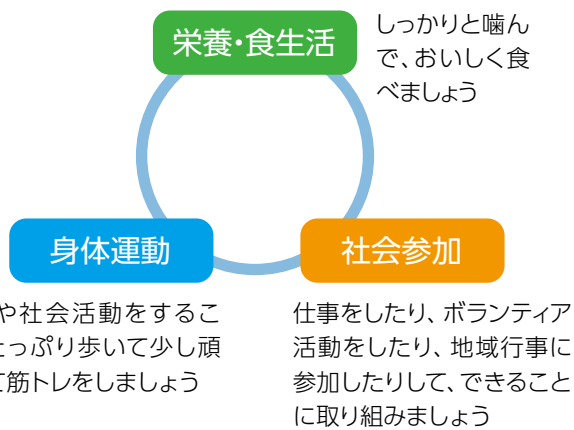


市においても、男女別の申請数や主な疾患名に関して、県全体と同様の傾向があることが分かりました。

『フレイル』とは

加齢とともに心身の機能が低下し、健康と要介護の中間にあることを「フレイル」といいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイル予防をすることが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。

フレイル予防に必要な3つの柱



介護保険サービスが必要となる要因

平成30年度・令和元年度の新規の介護認定申請者を対象に県が調査した結果、県全体における介護認定申請者数は、男性に比べ女性の申請が多い結果になりました。

また、申請時の主治医意見書に記載された主な疾患名を見ると、認知症が最も多く、次いで脳血管疾患、骨折・転倒の順に多くなっています。男女別でみると、男性の介護が必要となった主な原因は悪性新生物、脳血管疾患の順に多く、女性は認知症、骨折・転倒の順に多い結果となりました。

主治医意見書に記載された主な疾患名

県全体	男性	女性
第1位 認知症	第1位 悪性新生物	第1位 認知症
第2位 脳血管疾患	第2位 脳血管疾患	第2位 骨折・転倒
第3位 骨折・転倒	第3位 認知症	第3位 脳血管疾患

頭と体を積極的に動かしてフレイル予防

すそのんラジオ体操カード

概ね65歳以上の方が、要介護状態または要支援状態となることを予防し、心身ともに健康な高齢者が増えるようにラジオ体操を推進しています。すそのんラジオ体操カードは介護保険課、地域包括支援センター、各支所などで配布しています。ぜひご利用ください。※今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、集団での実施は推奨しません。個人で目標を立て実施してください。



地区サロン～地域の高齢者との交流の場～

地区サロンは、高齢者の人が要介護状態になることを予防し、健康的な生活が送れるようにするための交流の場です。市内各地域で実施していて、社会福祉協議会などが講師の派遣などを行っています。介護予防体操や脳トレ、フレイル予防の講話なども実施しています。事前の申し込みは不要で、どなたでも参加できます。お近くの会場へぜひお越しください。

各地区サロンの会場などについては、市公式ウェブサイトをご覧ください。