



あなたの好きなことはなんですか？



ずっと好きなことしたいプロジェクト始動

♥ 高石市は、好きなことを続けたいあなたを応援します。♥

問合せ先 介護保険課 ☎(275)6319

『フレイル予防』で好きなことを続けましょう

年齢を重ねても、趣味や外出、友人との時間を楽しみたい——。その鍵となるのが「フレイル予防」です。フレイルとは、「年齢によって心身の活力が低下した状態のこと」を言います。

市ではずっと健康で好きなこと、やりたいことを続けられるように、「ずっと好きなことしたいプロジェクト」を実施。コミュニケーションカフェや老人福祉センターなどの【つどいの場】に集まって、自身の状態を測る「イレブンチェック」や「ゆびわっかテスト」と継続的なトレーニングでフレイルを予防します。好きなことを続けていくためにみんな楽しく取り組んでみませんか。



つくしカフェで実施された「イレブンチェック」の様子



つくしカフェで実施された「ゆびわっかテスト」の様子

フレイル予防のための
栄養・運動・社会参加

フレイル予防のためには現状把握が必須です。「イレブンチェック」や「ゆびわっかテスト」でご自身の状態を確認し、気になるところから取り組んでいきましょう。

「しっかりと噛んで食べる」と「運動すること」「社会参加すること」をバランスよく実践することがフレイル予防には欠かせません。無理のない範囲で生活習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ずっと好きなことしたいプロジェクトに取り組もう

Step 01 イレブンチェック・ゆびわかテストを実施してみよう！

コミュニティカフェや老人福祉センターに集まって「イレブンチェック」・「ゆびわかテスト」を行いましょ。



ゆびわか
テスト



親指と人差し指で輪をつくり、利き足でないふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう！**すきまができる方は筋肉量が減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・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

フレイルの兆候があるか確認！イレブンチェック

の列に○が6個以上の方は、フレイルの可能性が高まります。

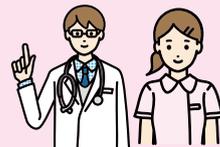
栄養（食・口）	Q1	ほぼ同年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何より先ず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右の欄にチェックが付いた数を記入します →

個

Step 02 専門職からのアドバイスを受けましょう！

医師・保健師・管理栄養士などによる栄養・運動・社会参加に関するアドバイスを受けてみましょう。



Step 03 アドバイスをもとにトレーニングを実施しましょう！

フレイル予防で重要な「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」を生活習慣に取り入れ、定期的に「イレブンチェック」・「ゆびわかテスト」を実施しましょう。



飯島教授も推奨！フレイル予防の3つの柱「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」

健康長寿と幸福長寿の両立をめざして

「イレブンチェック」や「ゆびわかテスト」の生みの親で、フレイル予防の第一人者である飯島教授。今後、高石市の「ずっと好きなことしたいプロジェクト」にご協力をいただきます。



東京大学
高齢社会総合研究機構
飯島 勝矢 教授

「**栄養**」バランスよく3食とりましょう！

おすすめの教室

食生活の改善を目的とした市民対象の料理教室「食生活改善クッキング」など。



問合せ先 健幸増進課 (275) 6381

「**運動**」今より10分長く身体を動かしましょう！



おすすめの教室

運動指導士による無料の運動教室「ふれあい元気クラブ」など。

問合せ先 健幸増進課 (267) 1161

「**社会参加**」人とのつながりを持ちましょう！

おすすめの場所

みんなが集まり、気軽におしゃべりできる憩いの場、コミュニティカフェなど。



問合せ先 社会福祉協議会 (265) 1313