



## 春から始める！

## 健康寿命を延ばす体力づくりとフレイル予防

少しずつ春の訪れを感じられる頃となりましたね！気分一新、フレイル予防も兼ねて体を動かし、体力づくりを始めてみませんか？いつまでも元気に自分らしく過ごすためには、年齢を問わず日々の体力づくりと健康の曲がり角である「フレイル」への意識が欠かせません。



### 知っていますか？ 「フレイル」のサイン

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、介護が必要になる一歩手前の状態で、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。早めに気づいて対策をすれば、元の健康な状態に戻ることが可能です。また、若い頃からの運動習慣も大切です。

### フレイルチェックリスト

- ☐ 6 か月で 2kg 以上の意図しない体重減少があった
- ☐ ペットボトルのフタが開けられない（握力の低下が考えられる）
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 横断歩道で青信号の間に渡りきれない
- ☐ 運動など体を動かす習慣がない



3項目以上なら「フレイル」  
1～2項目なら「フレイル予備軍」の可能性

※改定日本版フレイル基準  
(J-CHS 基準) より

### 今日から実践！フレイル予防「3つの柱」

#### 身体活動

ウォーキングやストレッチのほか、家事や移動での歩行も立派な活動です。



### 体力づくりは楽しみながら身体を動かす

#### ついでに動く

買い物ついでに少し遠回り、掃除をしながらストレッチなど。



#### 栄養(食事)

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて。特にたんぱく質を意識して摂りましょう。



#### 楽しみをプラス

風景を楽しみながら歩く、仲間と交流する、歩数データを確認するなど。



#### 社会参加

趣味やボランティア、地域の行事への参加が、心と体の若々しさを保ちます。



#### イベントを活用

運動教室やスポーツ大会に参加してみる。



### 保健センターのサポートも、ぜひ活用してみてください

保健センターでは、皆さんの健康づくりを応援するために、健診や健康教室、ストレッチ教室（筋力トレーニングもお教えします）を実施しています。

体力の低下を感じている人も、今の健康を維持したい人も、フレイルが心配な人も…ぜひ、お気軽にご参加ください。

みんなで一緒に元気な身体をつくっていきましょう！

#### ストレッチ教室

午前 10 時～  
10 時 50 分



開講曜日	場所
月曜日	中央公民館 講堂
火曜日	県立医療技術大学 体育館

問 保健センター ☎(962)6888