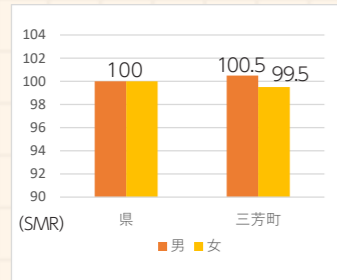


三芳町の現状は…?

運動習慣

運動を週に1回している人

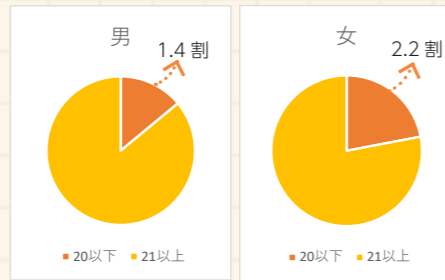


埼玉県と比較してほぼ同等

※令和2年～令和4年KDBシステムデータ(後期高齢者健康診査データ)を年齢調整ツールにて分析

低栄養リスクの割合

BMI: 20以下



男性は1.4割、女性は2.2割

※令和4年後期高齢者健康診査データより(町内75歳以上の受診された人の集計データ)

認知機能

今日の日付が分からない時がある人



埼玉県に比べて認知機能に不安がある人が多い

※令和2年～令和4年KDBシステムデータ(後期高齢者健康診査データ)を年齢調整ツールにて分析



元気百歳 すすめる! つながる! ふれいる予防!

健康増進課健康推進担当 ☎ 188～191
Mail: choju@town.saitama-miyoshi.lg.jp

そもそも、フレイルってなに?

加齢に伴い、心身の機能が低下してきて「健康」な状態と「要介護」の中間の状態にあることを言います。フレイルは、大きく3つの種類に分かれます。



精神・心理的フレイル

- ・認知機能の低下
- ・気持ちの落ち込み など

身体的フレイル

- ・筋力の低下
- ・※サルコペニアなど
- ・低栄養 など

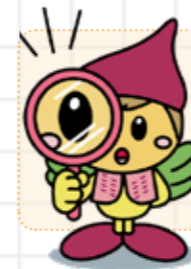
社会的フレイル

- ・閉じこもり
- ・近所に友人や頼れる人がいない など



フレイルを予防する3つの柱

フレイルは年齢を重ねることで悪化する一方ではなく、早く発見し、正しい対処をすれば、健康な状態に戻ることができます。フレイル予防に重要なポイントが以下の3つです。



1 運動

運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。まずは、今より少しだけ多く身体を動かしてみましょう。

2 栄養・口腔

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高いです。バランスのとれた食事をとり、お口のケアにも気を配りましょう。

3 社会参加

趣味やボランティアなど社会とのつながりを持つことが大切です。自分にあった活動を見つけましょう。

三芳町が行うフレイル予防は?



1 東京大学と連携して幸福度向上へ



▲5月13日に行われた東京大学との連携に関する協定締結式

心身における健康と地域活力の向上、自然の保全および回復、社会基盤の強化に関する研究教育の推進を目的に東京大学の3つの研究機関と連携協定を締結しました。年を重ねることによって心と身体の働きが衰えてしまう「フレイル」の予防法について、高齢社会総合研究機構、未来ビジョン研究センターと連携しながら、住民の皆様と共に調べていきます。

2 あなたが主役! 住民による住民のためのフレイルチェック活動

高齢者の大規模健康調査の結果を基に、東京大学はフレイル予防への気づきと自分事化を促すための地域活動として「フレイルチェック」を開発しました。フレイルチェックは、フレイルサポーター(住民)が担う住民主体活動です。第1期生として、皆さんも活動してみませんか?

3 人生100年時代を楽しく元気に ~健康長寿のカギはフレイル予防~

日時 7/29(月) 14:00～16:00

内容 高齢者のやせは肥満より危険!?フレイル予防研究の第一人者である飯島勝也氏を講師に迎え、フレイルと予防法について、楽しくお伝えします。

会場 藤久保公民館 ホール

定員 100人

対象 20歳以上の町民

申込 7/24(水)までに、電子申請・電話・FAX・メール(①フレイル講演会②氏名③生年月日④住所⑤電話番号)で申し込み。



講師プロフィール

飯島勝也氏
東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授



申し込みはコチラから