**健康長寿の鍵はフレイル予防**

問い合わせ 健康推進課健康増進担当 電話23-2215

2月はフレイル予防月間です。この機会に自分の心身の健康を振り返り、フレイル予防を実践してみませんか。

**フレイルって？**

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の間であり、加齢などにより体力や気力が弱まってきている状態のことです。多くの人がフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。一方で、早期に気付き、適切な対策をすることで、健康な状態に改善することができます。

**あなたは大丈夫？いざ、フレイルチェック!（改訂J-CHS基準）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6カ月で2キログラム以上体重が減少している | はい | いいえ |
| ペットボトルを開けるのが困難だ | はい | いいえ |
| ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする | はい | いいえ |
| 横断歩道を渡るのに苦労する  （信号が青の間に渡りきれない） | はい | いいえ |
| 週1回軽い体操や運動などをしていない | はい | いいえ |

「はい」に3つ以上該当した場合は、フレイルの可能性があります。自分の状態を知り、予防方法を学びましょう。

**フレイル予防の3本柱**

①栄養

バランスの良い食事をしっかりとる。内の健康にも気を配り、定期的な歯科受診を心がける。

②身体活動

日常生活での活動量を増やす。

③社会参加

趣味活動や地域交流などで社会との関わりを持ち、活動の場を広げる。

図：栄養・身体活動・社会参加の3本柱の図

日常生活の中で3本柱をバランスよく実践し、フレイルを予防することが健康寿命を延ばす第一歩です。

人によって、フレイルの兆候は40代から始まる場合もあります。中年期以降は生活習慣病予防だけではなく、フレイル予防にも取り組みましょう。

**❖「フレイルドミノ」に注意**

社会との関わりを失うことがフレイルの入り口です。社会性の低下が引き金となり、心身のさまざまなものがドミノ倒しのように弱っていきます。閉じこもらずに、自分の活動の場を広げてみましょう。

図：「ドミノ倒しにならないように！」　出所：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島 勝也 作図

**「おおさきフレイル相談薬局」認証制度**

フレイルについて気軽に相談できる体制づくりのため、市と大崎薬剤師会が協働で「おおさきフレイル相談薬局」の認証制度を始めました。

4月1日（火曜日）から、認証された薬局でフレイルチェックや薬・食事・運動などのフレイル予防に関する相談ができるようになります。

詳しくは、市ウェブサイトを確認し、本制度を活用してください。