

フレイルチェックではじめる健康づくり

別添のチェック票であなたの「いま」を調べます！

高齢期の健康づくりのポイント

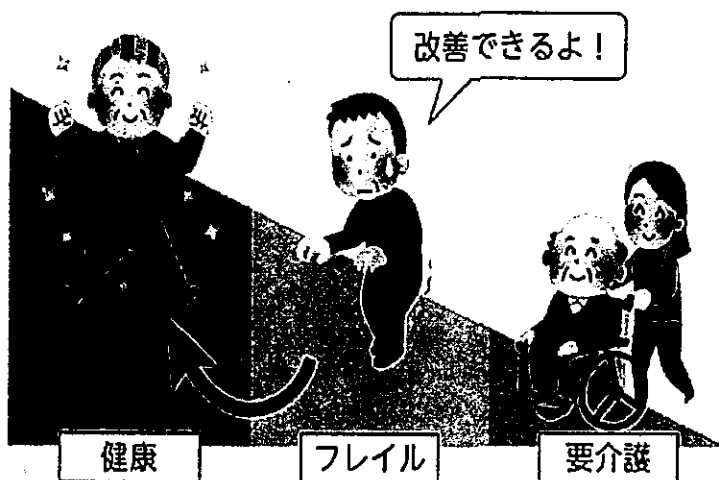


高齢期の健康を守るためには、持病や生活習慣病の悪化を防ぐとともに、心身の機能の衰えに早く気づき、適切な対応策をとることが有効です。

そのために課題となるのが「フレイル（虚弱）」対策です。

フレイルとは？

フレイル（虚弱）とは、加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下するとともに、社会的なつながりが薄れている状態をいいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると健康や生活機能を損なう可能性があります。



心身の機能をチェックしてフレイル予防！

別添のチェック票は心身の機能を調べるためのものです。チェック票で、心身の衰えのおそれが見つかったら、生活習慣の改善など、フレイル予防・回復に取り組みましょう。

チェック票 番号1

健康状態

・あなたの現在の健康状態はいかがですか？

⇒④あまりよくない、⑤よくない にチェックが入ったら

そのような状態がずっと続いているようでしたら、かかりつけ医や保健センターなどに相談してみましょう。急な健康状態の悪化の場合は、医療機関を受診しましょう。

チェック票 番号2

心の健康状態

・毎日の生活に満足していますか？

⇒③やや不満、④不満 にチェックが入ったら

ゆううつな気分が続いて日常生活に支障が出ている場合は、うつの可能性もあります。かかりつけ医や市町の「こころの相談窓口」などに相談してみましょう。

改善のポイント

1. 生活のリズムを整えましょう。
2. 散歩など気分転換になる方法を考えましょう。
3. つらいときは無理せず、心身を休めましょう。

