

フレイルかも？

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまいう前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防・改善ができます。

フレイル予防のポイントは「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろ食べる(栄養)」です。

フレイルの入口として注目されているオーラルフレイル(口の虚弱)の予防について、県言語聴覚士会の志和智美副会長に聞きました。

こんなこと気になりますか？

✓ むせる
食べこぼす



✓ 食欲がない
少ししか食べられない



✓ 滑舌が悪い
舌が回らない



✓ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



福島県健康づくり推進課「フレイル予防ハンドブック」より

元気を維持するには今が

チャンス！

おしゃべりをする、よくかんで食べることは“貯筋”につながります。機会が少ない人は **のどの筋力トレーニング** に取り組んでみましょう。

おしゃべり
を楽しむ



よくかんで
おいしく
ご飯を食べる



のどを元気にする体操

口を横に広げて「イー——」と長く発声しながら5秒間キープ。
※5秒間10回1日3セット以上

口をめいっぱい横に広げて

のどのまわりに力を入れる



のどぼとけを
あげる気持ち

「誤嚥性肺炎で死にたくなければ
のど筋トレしなさい」
西山浩一郎著

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

フレイル対策イベント開催

2/7(土) 10:00～リオン・ドール会津アビオ店

2/11(木) 10:00～ヨークパーク

体組成計や握力測定による身体測定やフレイル予防体操を行い、フレイル予防の意識向上を図ります。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号(西庁舎7階)

Tel|024-521-7165

次回の掲載は
2日です

