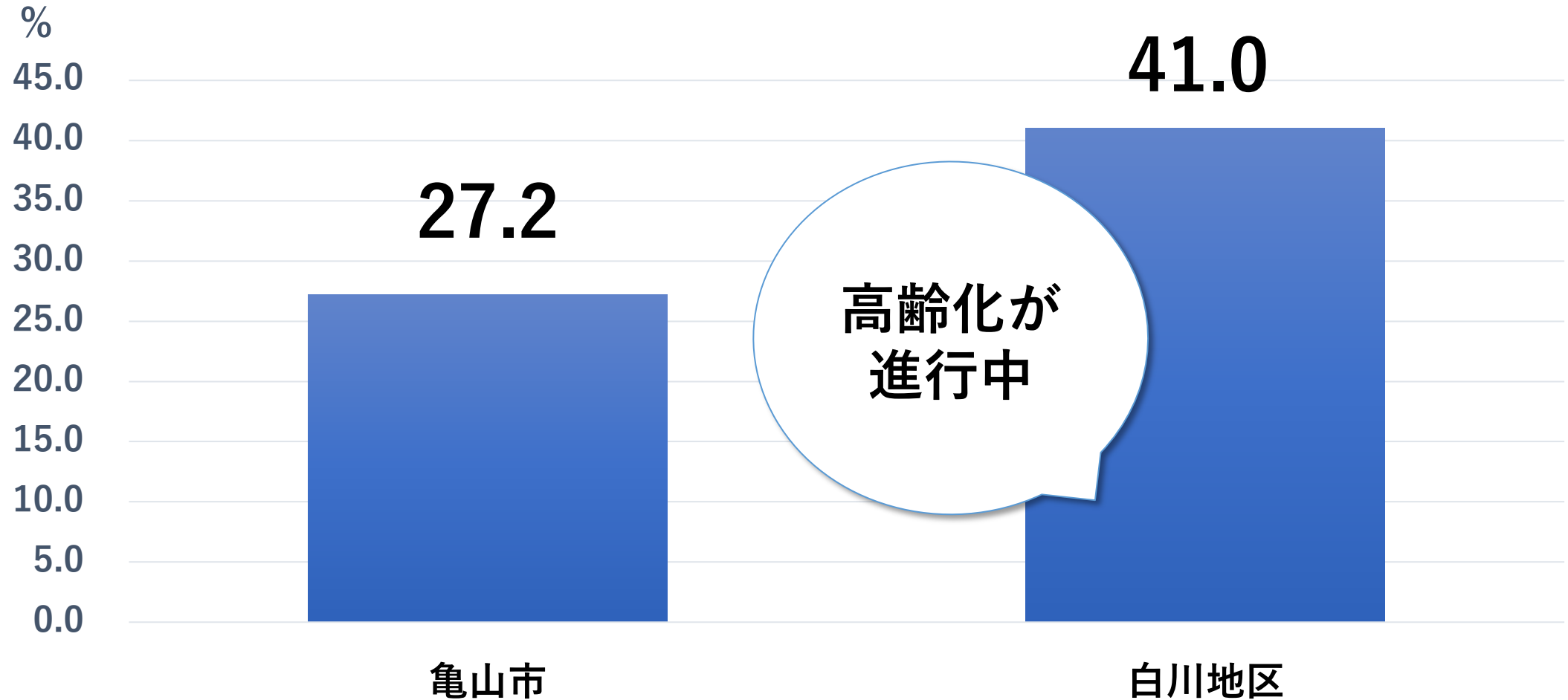


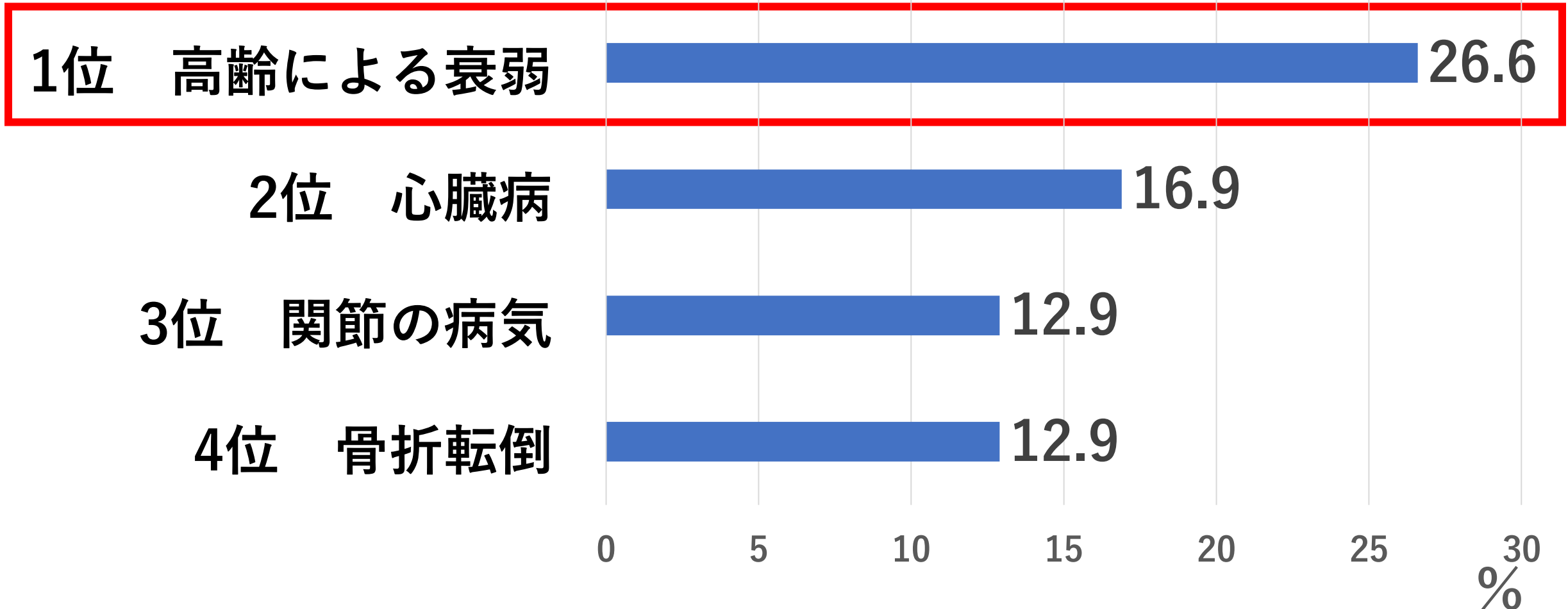
**フレイル予防をして
みんなが元気に長生き♪**

亀山市と白川地区の高齢化率（R5）



亀山市令和5年度「介護予防のてびき」と地域政策推進課の「本市の人口動態」より作成

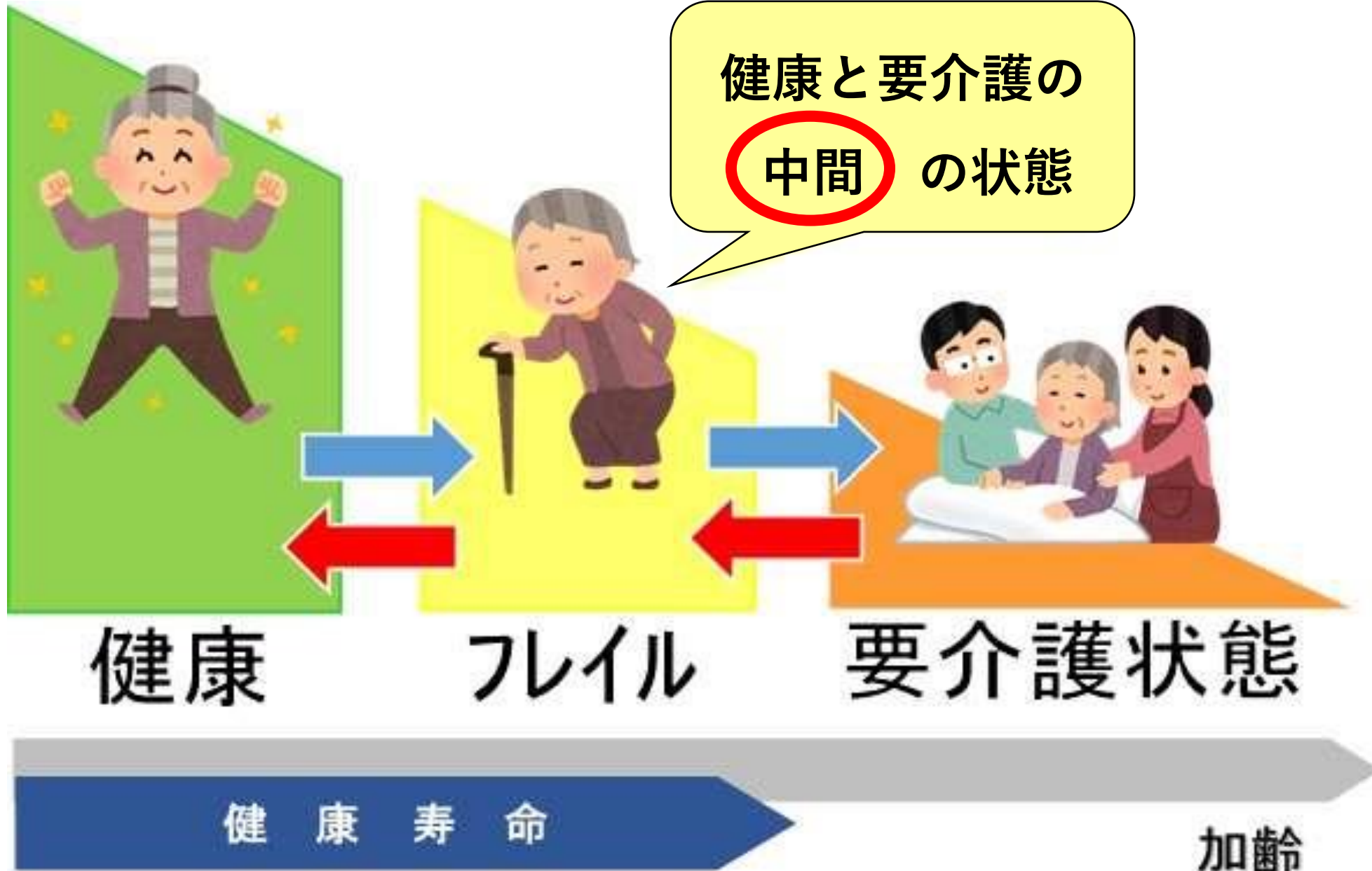
介護が必要になる原因(令和2年鈴鹿亀山広域連合内)



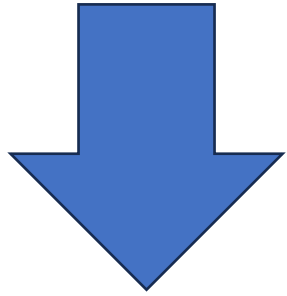
フレイルとは

加齢や持病などの影響を受けて心身がもろくなってしまう状態。





フレイルに早く
気づき、予防する



介護の
予防に！！！！



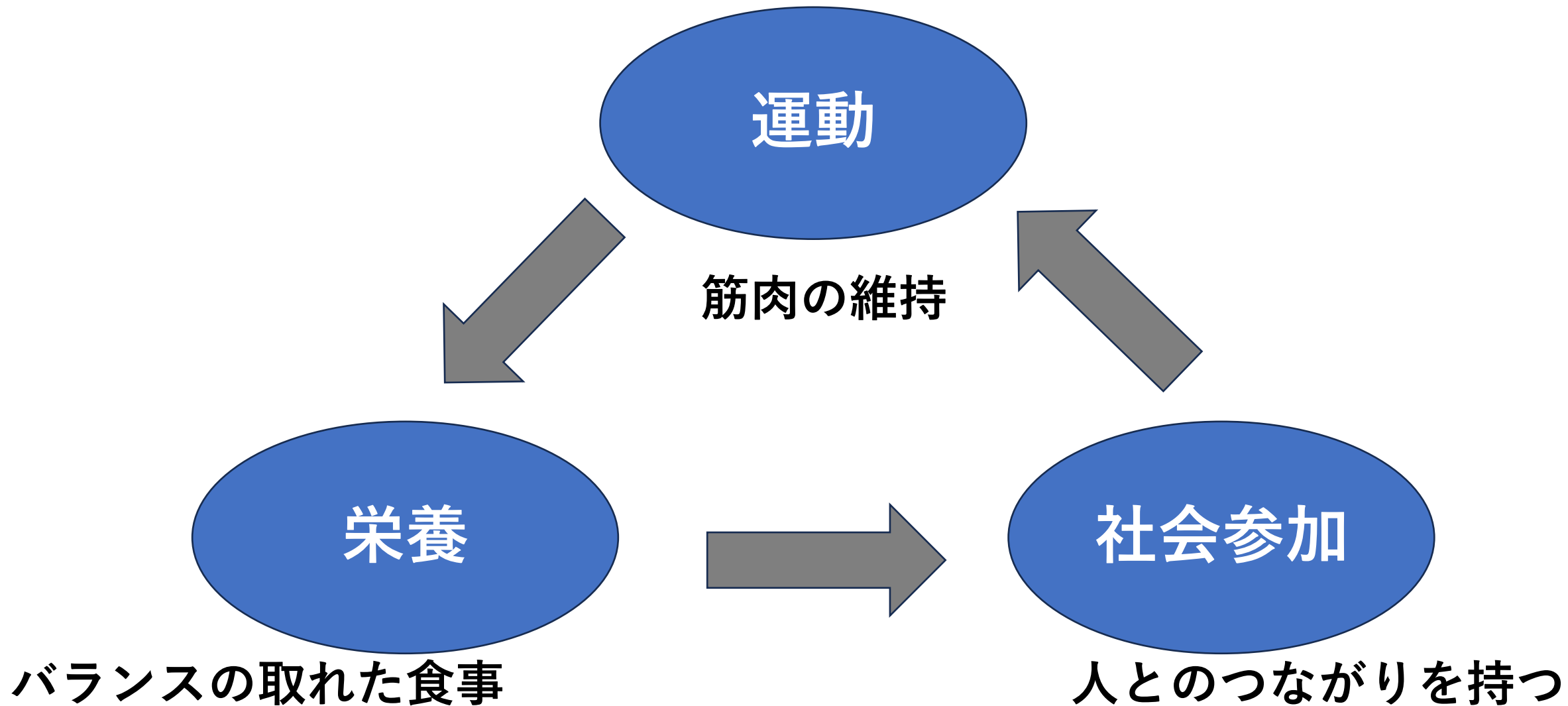
フレイルの症状

- 以前より体重が減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

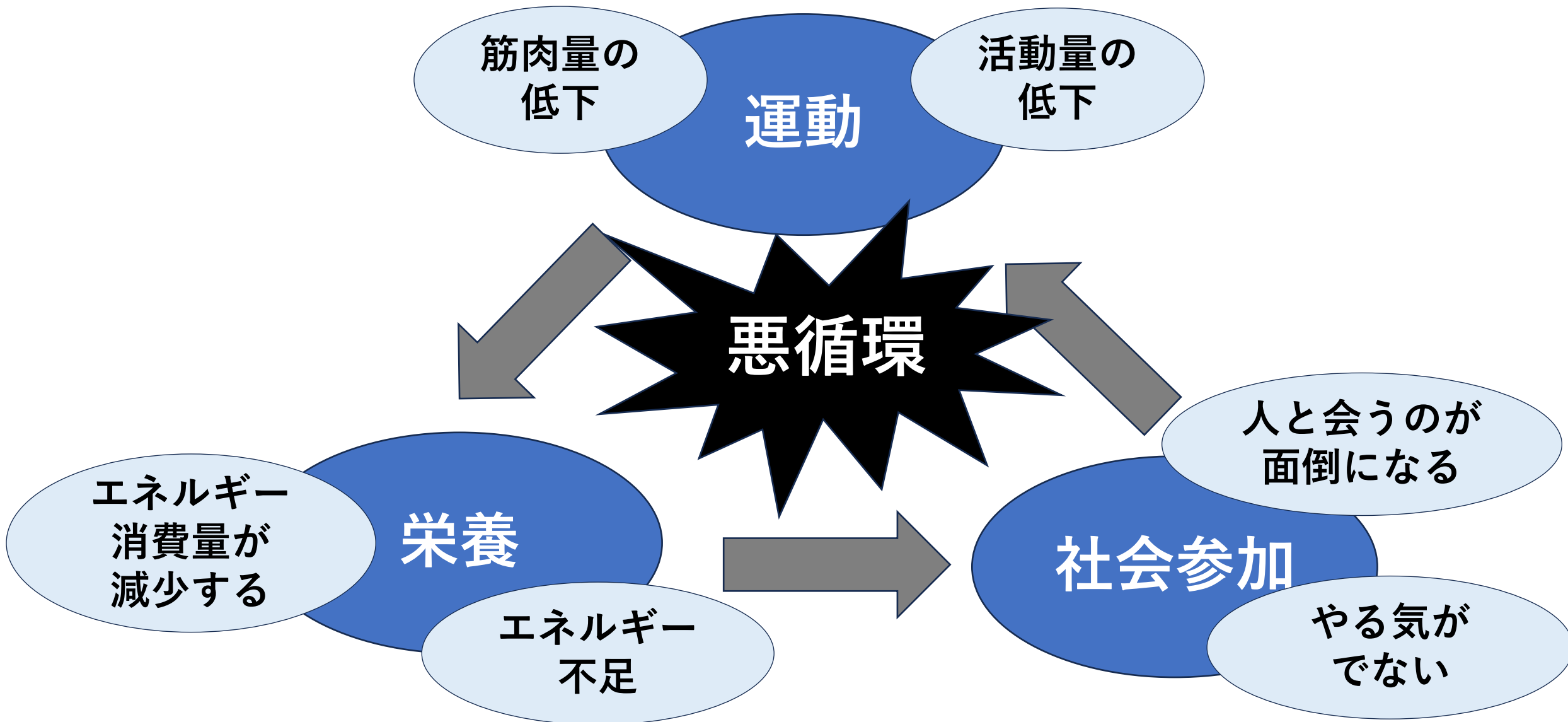
など



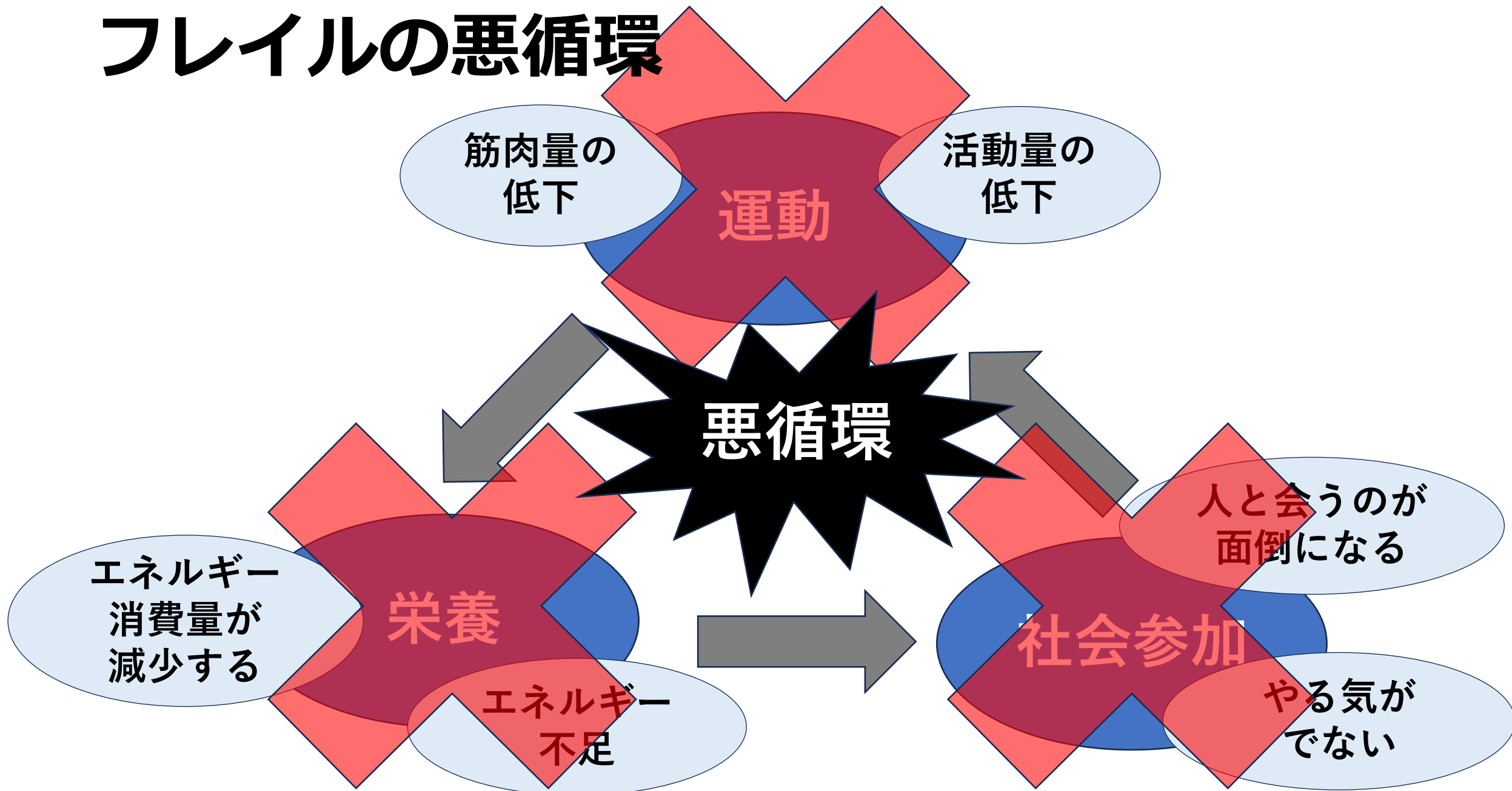
フレイル予防のポイント



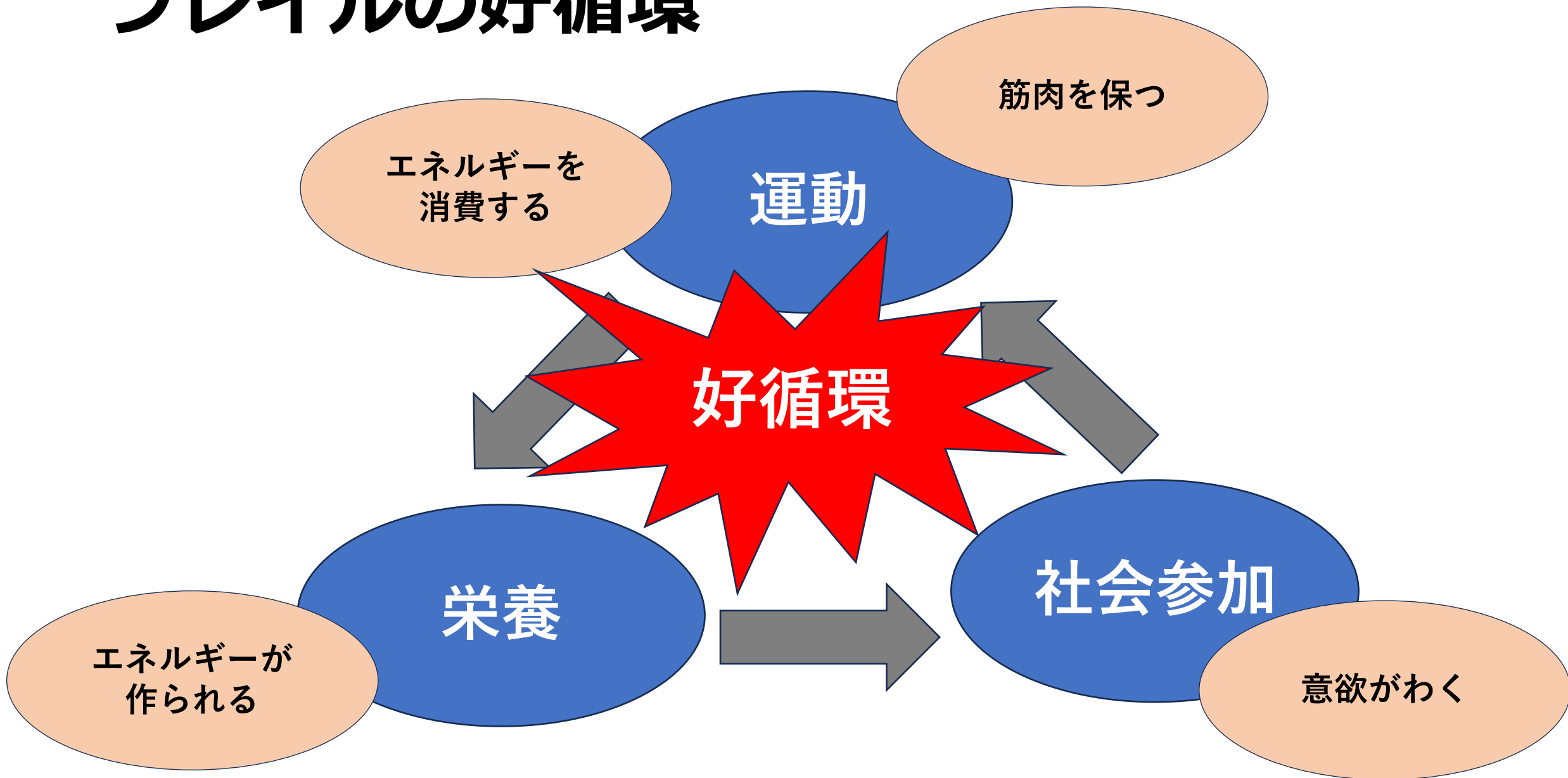
フレイルの悪循環



フレイルの悪循環



フレイルの好循環



大事なものは・・・

運動を**継続すること！！**

かかと上げ

10秒×3回
行います

足を**肩幅**に
開きます

手でイスを
持ってください

膝は**伸ばしたまま**
行います



スクワット

5 回行います

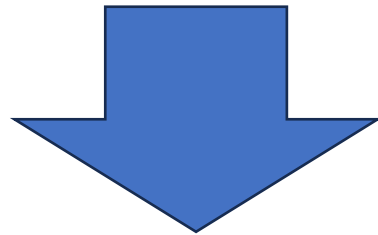
背中**は**まっすぐ

膝が**つま先**より
前に出ないように

かかと**は**
浮かないようにする

今日紹介した運動は、

歯磨きをしながらや、テレビを見ながらなど、
日常生活の中に取り入れてみてください



少しの回数からでも、

継続することが大切です！！

本日のまとめ

フレイルは

- 健康な状態と要介護状態の**中間**の状態
- 予防することが可能

本日のまとめ

フレイル予防のポイント

- ① **運動** → 筋力を維持する
- ② **栄養** → バランスをよく食べる
- ③ **社会参加** → 友人や地域の人と関わる



ご清聴

ありがとうございました