

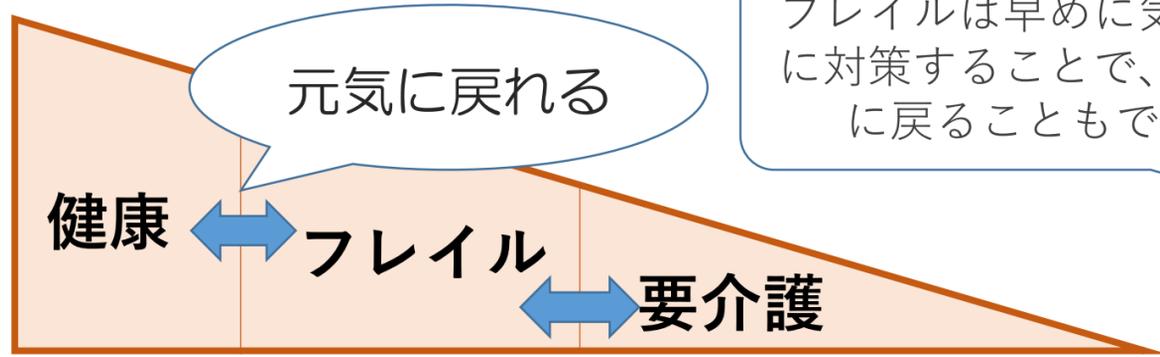
65歳になった方へ

これからは...

メタボ予防からフレイル予防へ！！

フレイルとは...

年齢とともに、筋力や気力など、心身の活力が低下し、虚弱になった状態のこと。病気ではないけれど、介護が必要な状態に移行しやすくなっている状態のことを言います。



フレイルは早めに気づいて適切に対策することで、健康な状態に戻することもできます！

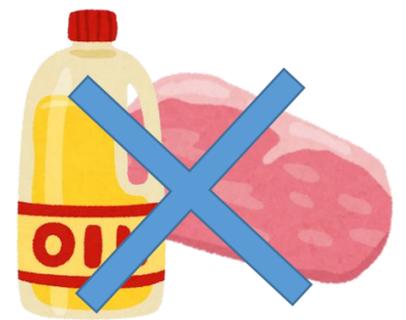
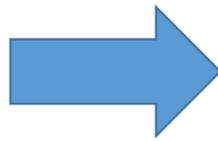


生活をシフトチェンジ☆

痩せなくちゃ！

今までは
メタボ予防...

メタボ



食事制限！

これからは...

食事

- タンパク質をしっかりとる！
- 3食しっかり食べる！

フレイル対策 3つの柱

運動

- 階段を使う、ひと駅歩くなど運動習慣をつくる！
- 家事も立派な運動です

社会参加

- 1日1度は外出する！
- 趣味やボランティアなど、楽しく周りとの交流を！

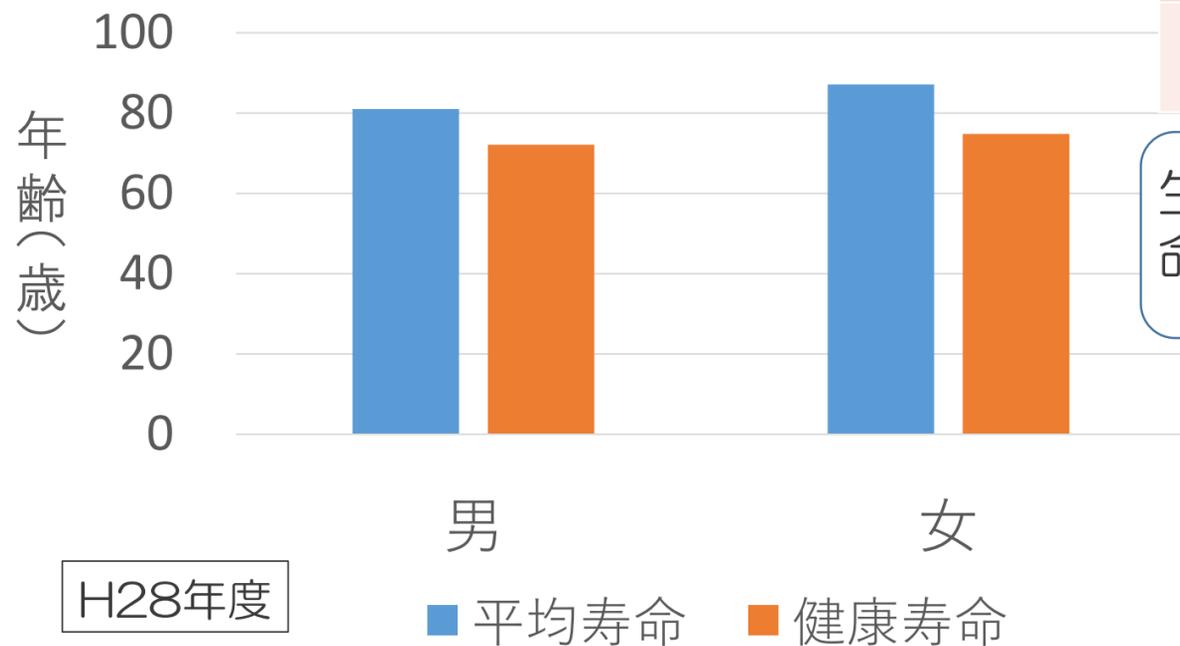


どんな準備が必要？(その1)

健康寿命とは…

健康上、心身に問題がなく、自立した日常生活が送れる期間の平均年数のことです。男女ともに平均寿命と比べて約10年短いのが現状です。

平均寿命と健康寿命



	男性	女性
平均寿命	80.98歳	87.14歳
健康寿命	72.14歳	74.79歳

生活習慣をチェンジし、健康寿命を延ばすことが大切です！



どんな準備が必要？(その2)

食事

【変化】・年齢とともに筋肉量、体重が落ちやすくなります

《解決策》

- ☆肉・魚・大豆などタンパク質をしっかりと食べましょう
- ☆BMI21.5~24.9が健康的です

BMI(ボディーマス指数)

＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- ・50~64歳 : 20~24.9
- ・65歳以上 : 21.5~24.9

【25以上は肥満】



運動

- 【変化】
- ・筋肉量が減り、つまずきやすくなります
 - ・骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります

《解決策》

☆毎日歩く、毎日の家事で荷物を持ったり階段を上がったりするなど、身近なところから運動の習慣をつけておきましょう



心・脳

- 【変化】
- ・定年退職など、環境の変化でストレスがかかりやすくなります

《解決策》

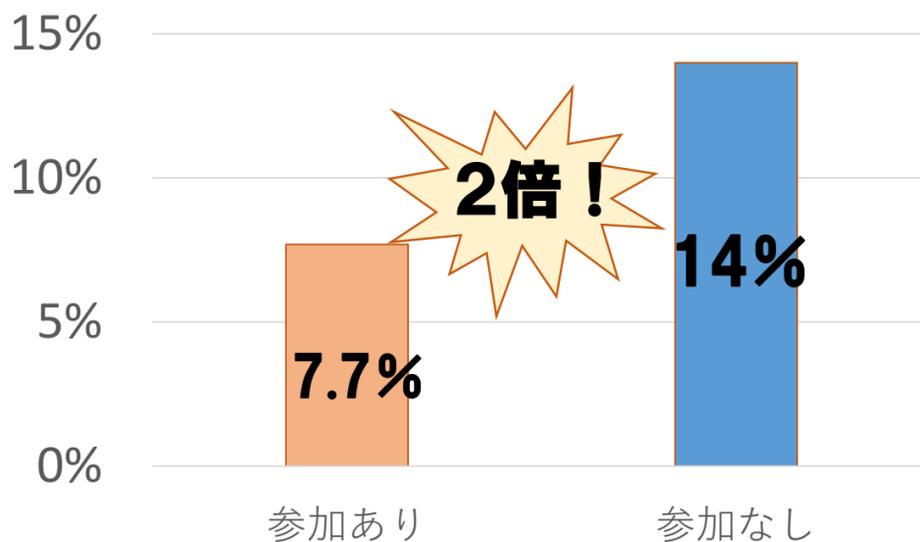
☆相談できるところや相手はいますか？
気になることがありましたら、お住まいの地区担当の地域包括支援センターへいつでもどうぞ！



社会参加

愛知県武豊町で行われた研究で、通いの場に参加していない人は参加している人よりも約2倍も要介護認定を受ける割合が高いことが分かりました。
周りとの交流を持つことが楽しいシニアライフへ繋がります。

通いの場参加と要介護認定率



お待ちしております！

東郷町では、65歳から参加できる教室やボランティア活動等でポイントを貯められる事業など、さまざまな取り組みが行われています。自分らしく、楽しいシニアライフを目指しましょう！



東郷町高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0561-56-0735