

必読! 人とのつながりでいきいき健康長寿♪



ご存じですか? 「フレイル」

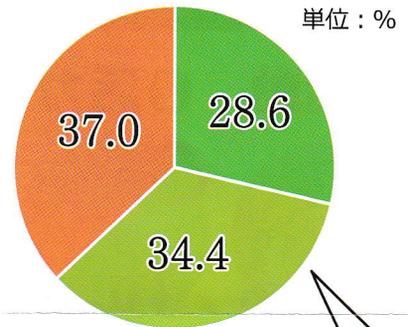
「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会のつながり等)が低下した状態のことです。

「プレフレイル」とは、フレイルの前段階のことです。

フレイルであることに早く気づき対策を行うことで、

健康な状態を取り戻せる大切な時期です。

フレイル判定結果



約6割の方が何らかの衰えを感じています。

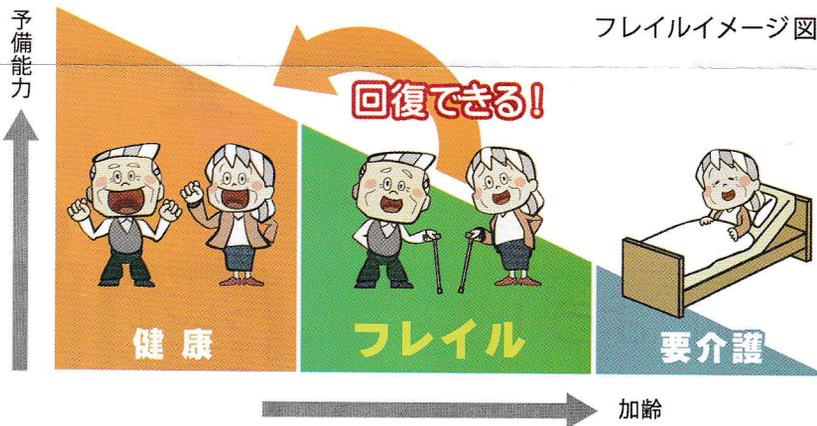
- フレイル (8点以上)
- プレフレイル (4~7点)
- 健康 (0~3点)

※基本チェックリストを用いて評価。点数は0~25点

【2022年岡山市介護予防・日常圏域ニーズ調査】

(高齢者対象調査)

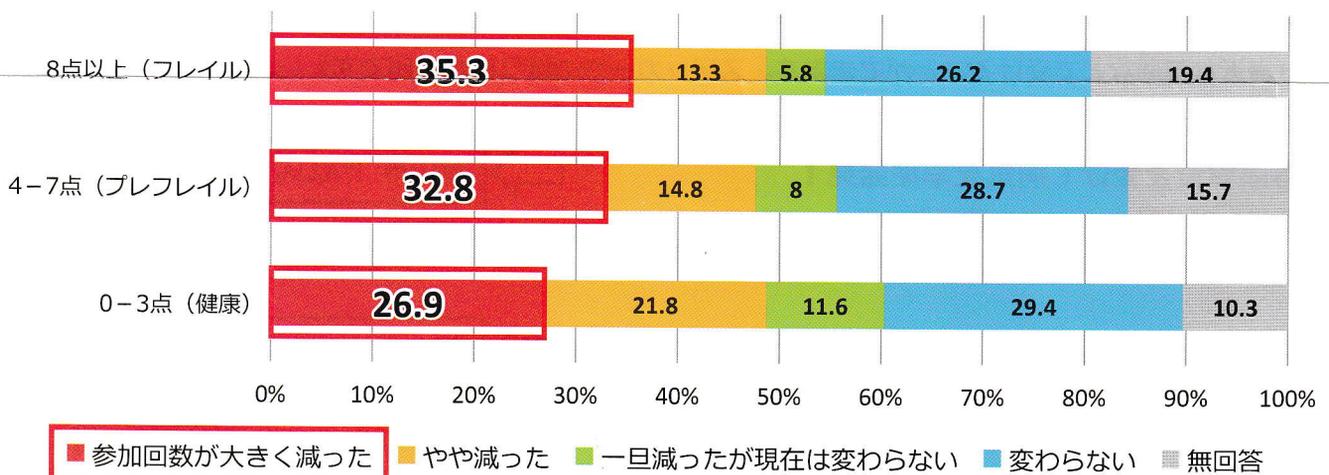
※介護保険認定者は除く



健康維持の**かぎ**は、「社会参加」と「人との交流」!

コロナの影響による地域活動への参加状況の変化 (フレイル該当状況別)

単位: %



【2022年岡山市介護予防・日常圏域ニーズ調査 (高齢者対象調査)】

フレイルリスクが高い人ほど、「地域活動に参加する回数が大きく減った」と回答しています。

社会参加の機会が少ないと、要介護、うつ、認知症のリスクが高まることが全国的な研究からも分かっています(日本老年学的評価機構調べ)。