

フレイルを 予防しましょう！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態で、「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。

いつまでも、いきいきとした毎日を過ごすために、フレイル対策に取り組んで健康寿命（※）を延ばしましょう！

フレイル予防のポイントについては、裏面をご覧ください。



※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

甲斐市 福祉部 長寿推進課 介護予防推進係
(甲斐市地域包括支援センター)

〒400-0192 山梨県甲斐市篠原2610

Tel : 055-278-1689

Fax : 055-276-2113

フレイル予防 3つの柱

フレイルを予防するうえで欠かせないのが、
栄養（食生活・口腔機能）、運動、社会参加の3つの柱です。

この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、この3つを一緒に改善するのが理想です。

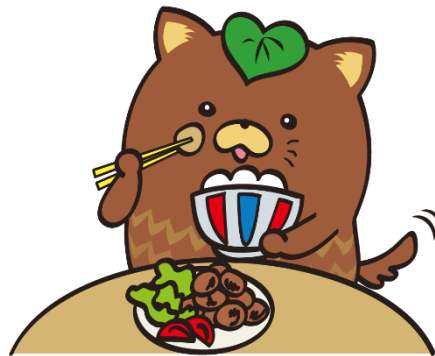
運 動

筋力トレーニング
や有酸素運動など



栄 養

（食生活・口腔機能）
バランスの良い
食事や口腔ケア



社会参加

ボランティア活動
や趣味など



市では、65歳以上の高齢者を中心とする団体（概ね5人以上）に対し、フレイルを予防するための講座（『幸齢者のための出張！からだKAIてき講座』）を実施しています。

詳しくは、甲斐市福祉部長寿推進課介護予防推進係（甲斐市地域包括支援センター）へお問い合わせください。



地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように介護・福祉・健康・医療など様々な面から支援を行っています。お気軽にご相談ください。