

コロナ禍で高齢者に忍びよる新たな危機！ 気づかぬ間にフレイルが進行！

フレイルになると、風邪をひいたとか、食欲が低下した等のちょっとしたことで、その原因に見合わないほど大きな状態の変化（自立状態から要介護状態など）につながる危険性が高いため、要注意です。

- ▷筋量・筋力の低下
- ▷歩行速度の低下
- ▷認知機能の低下



転倒・骨折・寝たきり
持病の悪化・認知症の発症など



元気の秘訣は「フレイル予防」～生活不活発に気をつけて～

人生100年時代の健康寿命を延ばすために、セルフケア(自己管理・自己対応)の力を身につけましょう。

フレイル予防のための「3つの柱」



活動目標の例

- 1日合計8000歩！その内20分は早歩き！
- 自宅でも片足立ちやスクワットにチャレンジする
- いろいろ食べて、低栄養を防ぐ（10食品群※から1日7点以上）
- たんぱく質はしっかりと！毎食1品（肉・魚・卵・大豆製品）を食べる

※10食品群の覚え方

さあにぎやか(に)ただく
(魚)(油)(肉)(牛乳)(野菜)(海藻)(芋)(卵)(大豆)(果物)

(出典：ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿センター研究所)



- 食後と寝る前の歯磨きと入れ歯の手入れで、誤えん性肺炎を防ぐ
- 新聞や本の音読、おしゃべりや歌うことで、口や舌を元気にする
- 電話やメールで毎日誰かと交流する
- こまめに外出し、人とまちを楽しむ



1 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

筋トレやストレッチなどの自宅でも継続して取り組むことのできる簡単な運動について学びます。

- 1教室3ヶ月程度(全11回) ● 対象/65歳以上の人

2 公園で運動教室 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

専門家が選定した公園の健康遊具等の使用方法やウォーキング等の運動方法を学べる教室を行います。

- 1教室 全2回 ● 対象/65歳以上の人



3 介護予防教室(きたきゅう体操編) 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

日常生活で行う動きを取り入れた、介護予防体操「きたきゅう体操」を中心に介護予防について学びます。

- 1教室 全4回 ● 対象/65歳以上の人

4 介護予防教室(ひまわり太極拳編) 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

北九州市オリジナルの12の型からなる介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。

- 1教室 全4回 ● 対象/65歳以上の人



※ ②～④は普及員養成講座も実施しています。

5 元気で長生き食卓相談 【お問合せ先】 各区役所保健福祉課地域保健係

管理栄養士が、食生活についての個別相談を行います。

- 予約制(1人30～60分程度) ● 対象/おおむね65歳以上の人

6 栄養ラボ 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

「食」をテーマに、管理栄養士や歯科衛生士、薬剤師等による栄養や口腔、お薬等に関する講演会を行います。

- 講演会 月1回(7月～2月) ● 対象/おおむね65歳以上の人

7 認知症サポーター養成講座 【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター

認知症について学ぶ講演を通じて、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」になっていただく講座です。

- 市政だよりにて受講者を募集 ※10名以上の団体での申し込みの場合は講師を派遣します。

※ お問合せ先は最終ページに記載しています。