

特集

11月から開始 豊山町健康長寿大学受講生 (第3期生)を募集

フレイルは健康長寿の分岐点

寝たきりになりたくない、介護されたくない・・・誰もがそう願う一方、介護が必要な高齢者は年々増加傾向にあります。高齢者が、要介護状態に至るプロセスは、さまざまなものがあります。病気がもとで身体機能障害が起こり要介護に至る人もあれば、加齢とともに体が弱くなって至る人もいます。

フレイル（虚弱）とは、健康と要介護の間の状態を指し、老化にともなうさまざまな機能が低下して病気の発症や身体機能障害になりやすい状態をいいます。逆にいえば、この時期に何らかの対策をすれば「ふたたび健康に戻る可能性がある状態」ということとなります。フレイルと診断された方は、何もしないと2年後には健康な人よりも5倍も要介護状態になりやすいことが報告されています。そのため「フレイルかも」と気になったら、歳のせいにして見過ごさずに、できるだけ早く適切な対応をする必要があります。

健康長寿大学ではフレイルを予防し健康寿命を延ばすことを目的に、高齢期の健康づくりに必要な情報や方法を大学教授などからお伝えします。この機会にぜひご参加ください。

受講対象者	
入学資格	豊山町在住の65歳以上の方 (昭和33年4月1日以前の生まれの方)
場所	豊山町保健センター、社会教育センター
時間	午後1時30分～午後3時30分
定員	40名
授業料	2,000円（テキスト代込み） ※テキストは名古屋大学教授等が監修した、本大学用の特別版です

まずは自分がフレイルかどうか自己チェックしてみましょう！
早く見つけて、早く対処する・それがフレイルを防ぐ最大のポイントです！

1	痩せようとしたわけではないのに体重が減少する (半年で2～3kg)	
2	疲れやすいと感じる	
3	座りがちで、あまり活動的な生活をしていない (運動や体操を定期的にしていないなど)	
4	歩行速度が遅くなった	
5	筋力がなくなった（階段を昇るのに苦労するなど）	

自己チェックの評価

当てはまった数が

- 0……………健康
- 1～2……プレフレイル
(フレイル前段階)
- 3つ以上…フレイル(虚弱)