

▲フレイルに関するアンケート結果のご報告

～フレイル該当者は5.6%。全国平均より低い結果に～

このたびは、「フレイル(虚弱)」に関するアンケート調査にご協力いただきありがとうございました。
令和7年4月1日時点で、豊山町にお住まいの満71歳及び満73歳の方269名を対象にアンケートを実施し、162名の方(回収率60%)からご回答をいただきました。そのうち、フレイルに該当する方は全体の5.6%にあたる9名という結果でした。

厚生労働省の研究成果では、70-74歳のフレイル有症率は7.2%であるため、豊山町は全国平均に比べるとやや低いと言えます。

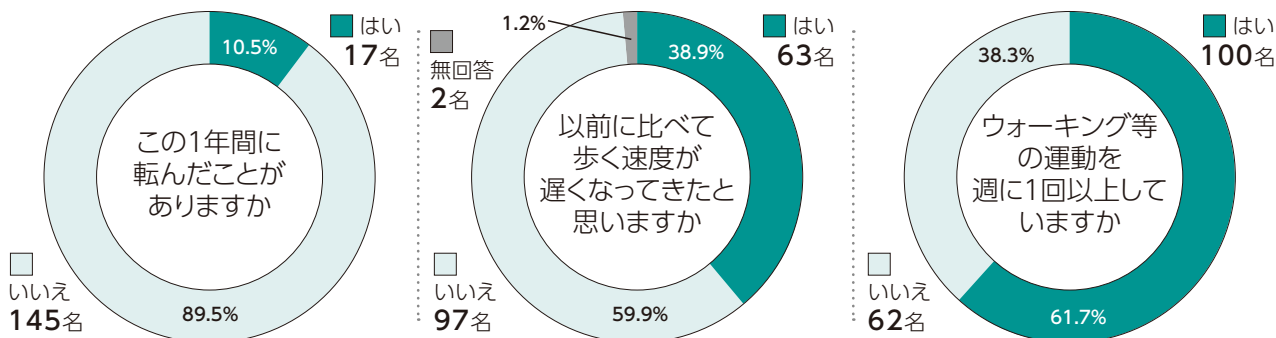
しかしながら、「フレイル」のリスクは年齢とともに高まります。厚生労働省の発表によると75-79歳はフレイル有症率16%、80歳以上では実に34.9%の方がフレイル発症するという結果が出ています。現在お元気な方でも将来に備えて、通いの場を活用しながら介護予防の対策をして、健康に歳を重ねることを目指しましょう。



▶フレイルとは

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

▶アンケート結果の概要



▶ウォーキングでフレイル予防

散歩習慣はフレイル予防に繋がります。調査によると、散歩習慣が無い方はある方よりも要介護状態になるリスクが2.14倍高いと言われています。これからの暑い季節は、屋外を歩くときは熱中症に注意し、商業施設などの室内を歩くなど工夫しながらウォーキング等の習慣を続けていきましょう。

▶「最近フレイル気味かも…」と思ったら

夏バテなどで体調を崩し、「最近フレイルかもと思うことがある」「健康に不安を抱えている」など当てはまる場合は、お気軽に地域包括支援センターあおぞらへ来所又はお電話にてご連絡ください。状況に応じた支援やご案内をさせていただきます。

▶豊山町公式ホームページでは、「高齢者の健康、フレイル予防」に関するページを用意しています。ぜひご活用下さい。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932

