

## 南あわじ市の「フレイル外来」

市では、市民のフレイル予防と改善を目的として、市内医療機関と連携した「フレイル外来事業」を実施しています。

町ぐるみ健診などで行うフレイルチェックでフレイルの恐れがある高齢者をフレイル外来につなぎ、医師の診察と6カ月のリハビリを行います。市はその費用の一部を助成します。

※対象者には市から案内通知を送ります

### 自己負担額

- ・医師による診察とフレイルの検査 0円
- ・体力測定と生活改善指導 600円/回 (費用の1割相当)

健康で元気なときからの対策が大切です



兵庫県立淡路医療センター名誉院長・東浦平成病院淡路圏域顧問  
小山隆司 医師

### ▶「フレイル外来」ではこんなことを行います

#### ●医師の診察

採血、レントゲン検査、骨密度測定などの検査を行い、その結果を説明します。

#### ●体力などの測定

手足の筋力やバランス能力、口腔機能や認知機能の測定を行います。



■昨年度、フレイル外来を利用した多くの人にフレイルの改善、生活習慣の改善が認められました。

### ▶「フレイル外来」利用者の声



藤村正人 さん

町ぐるみ健診でフレイルチェックを受けました。自分は大丈夫だろうと思っていたのですが、口腔機能が衰えているオーラルフレイルの恐れがあることが分かり、「フレイル外来」を受診することにしました。

「フレイル外来」では、体重や歩数、フレイル予防の3つのポイントの「栄養・口腔ケア、運動、社会参加」が実施できたかどうか、それから、10の食品のうちどれを食べたかを毎日記録するためのノートが渡されました。ノートのおかげで取り組みがしやすかったですし、記録を見てスタッフの方に適切な指導をいただけて生活改善につながりました。受診して本当に良かったです。

## 3つのポイントでフレイル予防

### 1. 栄養(食事改善・お口のケア)



#### 体重減少に要注意

体重減少は、フレイルのサインです。こまめに体重を測り、低体重(やせ)になっていないか毎月チェックしましょう。

#### 1日3回、3つの皿をそろえて食べましょう

3つの皿(主食・主菜・副菜)を組み合わせることで、体に必要なエネルギー、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が十分にとれ、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を減らすことなく、維持することができます。また、筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折しにくくなります。

#### しっかりかめる、お口をつくりましょう

かむための筋肉を鍛えるために、少しかみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。歯みがき時にブクブクうがいをしてください。かみにくさや飲み込みにくさなどお口の状態に違和感を覚えたら、早めにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

さ 魚   あ 油   に 肉   ぎ 牛乳   や 野菜   か 海藻

に

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

毎日食べてる？

10の食品

1日7種類以上を目標に毎日食べましょう！

### 2. 運動

#### 週1回以上は運動する習慣をつけましょう

歩くのが遅くなったり、握力が弱くなるのは、フレイルのサインです。定期的な運動習慣で筋力を保つようにしましょう。

### 3. 社会参加

#### 1日1回以上の外出を心がけましょう

趣味やボランティア活動に参加することが難しい場合は、家族や友人に電話するなど、人とのつながりや交流を大切にしましょう。

# 元気なうちから フレイル予防

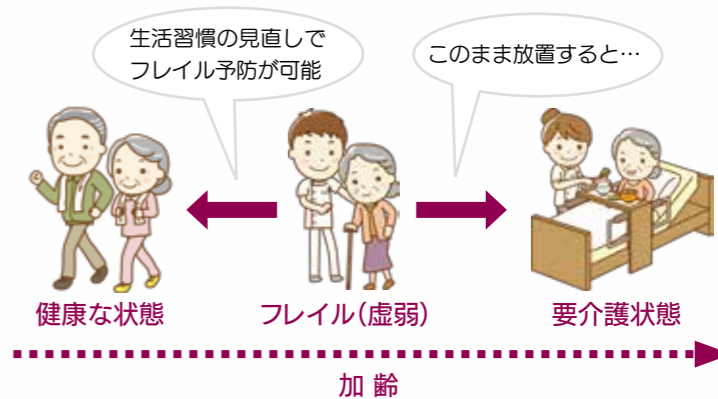
圏地域包括支援室 ☎43-5237



市ホームページ

## フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間の、心身の機能が衰えた状態を指します。高齢期の健康を守るためには、病気を防ぐことに加えフレイルを防ぐことが大切です。



## 私って、フレイル？

この半年に体重が減った、ペットボトルのふたを開けるのが大変、趣味の集まりに出かけなくなった…など、思い当たる人は要注意。市では、町ぐるみ健診などを受診する65歳以上の人を対象に、質問票を用いたフレイルチェックを行っています。

※フレイルチェックはこちらからもできます

