

# 今から始める フレイル予防

トピックス



## 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で、体力や抵抗力が低下している虚弱状態のことです。フレイルが進むと、疲れやすくなり、身体の回復力や抵抗力が落ちてしまうことで、病気が重症化しやすくなる可能性があります。

### あなたはフレイル？ 確認してみましょう！

- この6カ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ここ2週間、訳もなく疲れた感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ウォーキングなど軽い運動や体操を週に1回もしていない

#### ○診断結果

- ✓ 1つでも該当する場合は、元気なうちから予防しましょう！
- ✓ 3つ以上該当する場合は、フレイルの可能性がります。

### 予防のポイント

- 1 栄養**  
1日3食、バランスの良い食事を心掛け、よく噛んで食べましょう。
- 2 運動**  
自宅でできる簡単な運動を行い、今より10分多く体を動かしましょう。
- 3 社会参加**  
趣味の集まりやボランティア活動など、地域と関わる機会を持ちましょう。



▲気軽にできる市シルバーリハビリ体操動画はこちら

○お問い合わせ  
地域包括ケア推進課  
事業推進係  
☎ 27・8575

### 最大30%戻ってくる！キャッシュレス決済ポイント還元事業開始

産業創出課産業振興係 ☎22-1126

物価高騰などによる影響を踏まえ、キャッシュレス決済ポイント還元事業を実施することで、事業者の経営支援や家計への影響緩和を図ります。

- ▶対象店舗 市が指定した店舗
  - ▶内容 対象店舗でキャッシュレス決済した方へ最大で決済金額の30%のポイントを付与
  - ▶上限額 1回の決済当たり付与上限は3千円相当、期間中の付与上限は9千円相当
  - ▶利用期間 3月1日(水)~31日(金)
- ※対象店舗など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

