

1. 健康寿命と平均寿命（健康寿命：心身とも自立していられる年齢）2020年データ
- ①男性 約73歳 ⇔ 約82歳 その差 9年間……誰かの介護が必要
 - ②女性 約76歳 ⇔ 約88歳 その差 12年間……同上

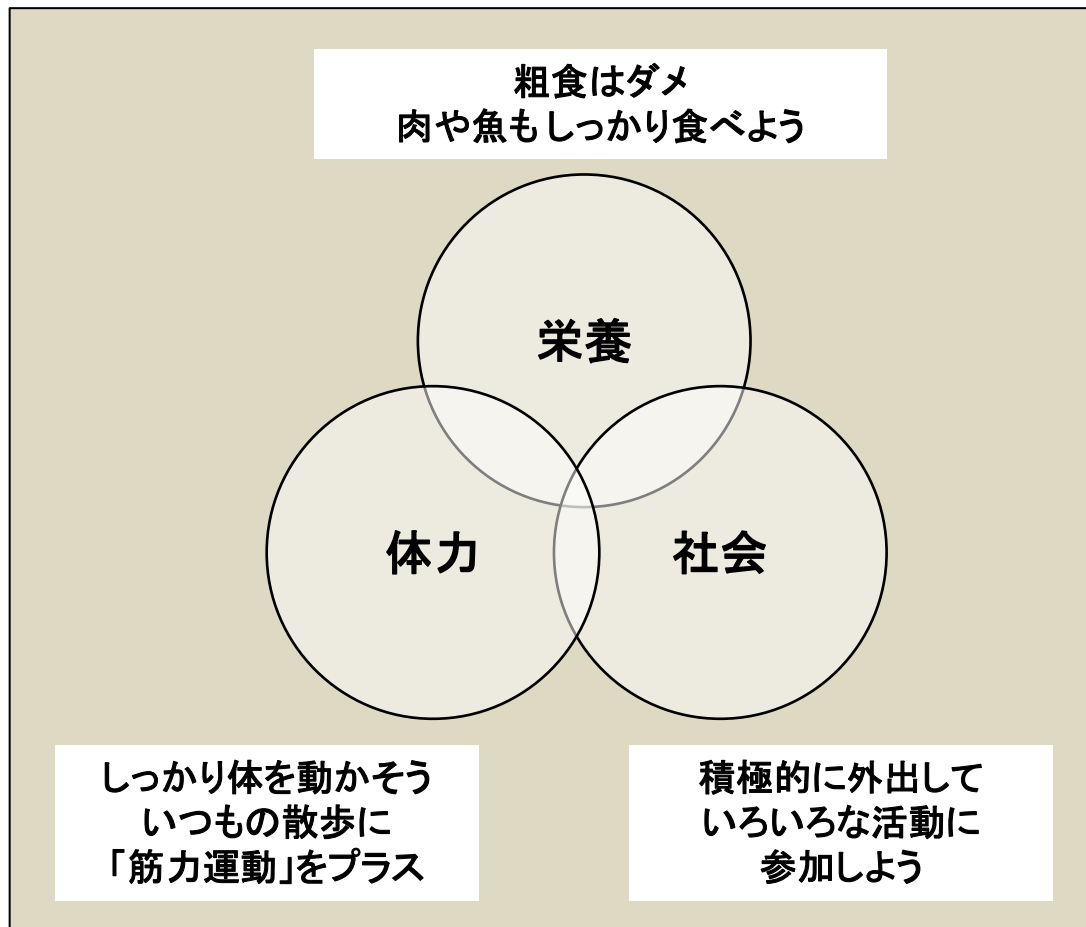
2. フレイルとは

- ①【加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態】
- ②フレイル状態：健康な状態と要介護状態の中間的な状態
- ③フレイルな高齢者は、介護が必要になるリスクが4倍／普通の高齢者に対して
⇒転倒して骨折したり、身の回りのことができなくなる等、介護が必要な状態になりやすくなる。

3. フレイルのイメージ



1. フレイル予防とは…フレイル予防の鍵は、生活習慣病・管理と「栄養・体力・社会参加」



☆油使った料理・肉・魚介・卵・大豆・乳製品・海藻・緑黄色野菜・果物・いも
⇒毎日7種類以上食べる

筋力増:肉・魚介・卵・大豆・乳製品

血管をしなやかに:油・肉・魚介・卵

骨強く:肉・魚介・卵・大豆・乳製品・海藻・緑黄色野菜

不調 病気:海藻・緑黄色野菜・果物・いも

シルバー人材センターでは、独自事業として「フレイル予防教室」を開催
運動プログラム・栄養プログラム・社会プログラムを学んでいただけます。

2. フレイルのリスクを高める要因

- ①喫煙・高血圧・抑うつ ②高齢期特有の課題: 低栄養・低体力(筋力が弱い)・社会との関わりが薄い