



フレイル予防に取り組むまち・柏

あなたは大丈夫？  
それ、フレイルかも!?

わずかな段差で  
つまづくよう  
になった



こけっ

体重が  
減ってきた

歩く速度が  
遅くなった



発行  
お問い合わせ

柏市 地域包括支援課  
TEL 04-7167-2318

やってみよう!

# イレブン・チェック

6個以上のかたは要注意!  
柏市民の平均 2.56個

栄養(食・口腔)	Q1	ほぼ同年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい
		Q4、Q8、Q11は、「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。	合計	個

(東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授によるもの)

右側に○が付いた項目について、チラシの中面を読んで、フレイルを予防しましょう!

フレイルチェックは市民ボランティアが中心となって実施しています。

皆様をお待ちしています!



かしわフレイル予防サポーター

# フレイルとは...

健康な状態と要介護状態の間



このまま何もしないと要介護に!

まずは自分の状態を知ることから!  
さあ、フレイルチェック!

柏市では、近隣センターなどの身近な会場で、フレイルチェックを実施しています。筋力や口腔機能について詳しく測定し、ご自身の体の状態を振り返っていただく機会になります。

概ね65歳以上のかた  
無料・予約制



日程や会場  
の情報はこちら

フレイルチェックを受けたかたは、要介護状態になるまでの期間が長くなるというデータが出ています!



フレイルチェック  
受けたかた  
83.5歳

フレイルチェック  
受けなかったかた  
82.5歳

介護認定を受けはじめた年齢(中央値)

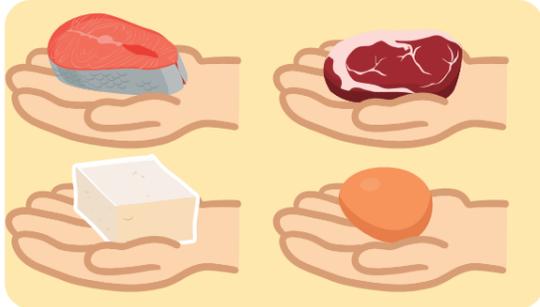
# 栄養(食)

●バランスの良い食事をとりましょう  
目標1日7品目!



●筋肉や骨を作る食事をとりましょう

①たんぱく質をしっかりとる



魚・肉・豆腐・卵などを食べましょう。左図が1日の目安量です。(手のひら4つ分)

合計  
10

②骨をつくる栄養素をしっかりとる



要介護者のもつ疾患の第2位は、「筋肉や骨の問題」です。(柏市/令和4年度)

40歳から70歳までの5歳刻みの女性を対象に行う柏市骨粗しょう症検査を活用しましょう。



# 栄養(口腔)

お口の機能低下はフレイルのリスクが**1.7倍**に!  
こんな症状はお口のフレイルかもしれません。



歯が19本以下

固いものが食べにくい

お茶や汁物でむせる

滑舌が悪い

口の乾きが気になる

●お口の体操をやってみましょう

①発声(10回)

はっきりと



②ぶくぶく・がらがらうがい

頬をしっかり膨らませる



喉の奥を使う



③あいうべ体操

できるだけ大きめに、声は少しでOK!



# 運動

●自分の筋肉の状態を確かめてみましょう



親指と人差し指で輪を作ります



ふくらはぎの一番太いところを囲みます

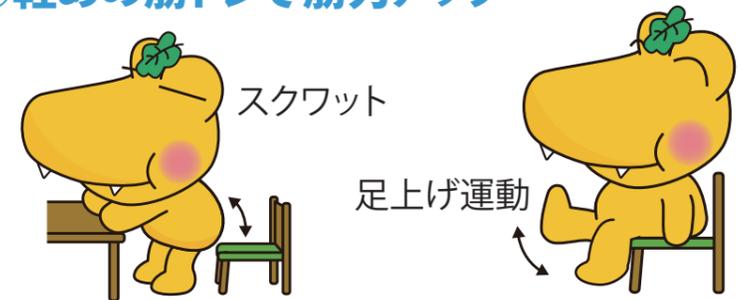
隙間ができたかたは要注意

●こまめに体を動かしましょう

①今より10分多く体を動かす

散歩やウォーキングだけでなく、掃除や買い物など日常生活で活発に体を動かすことが大切です。

②軽めの筋トレで筋力アップ



柏市オリジナルの「かしわ口コトレ!」を見て、運動にチャレンジ!

詳しくはこちら



# 社会参加

社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口です。健康づくりやボランティアなど、自分の興味のあることから始めましょう!



様々な活動でポイントがたまるよ!

詳しくはこちら

