



ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載10回目 フレイル予防で健康寿命延伸へ～

●2月1日は「フレイル予防の日」！

「フレイル」とは、年齢を重ねることにより体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

【ステップ1】フレイル状態になっていないかチェックしよう！

- ☐ 椅子から立ち上がる時に手すりや杖が必要になった
- ☐ 15分以上続けて歩くことができない
- ☐ 直近6ヵ月で2～3kg以上、体重が減った
- ☐ 半年前に比べて食べにくい物（たくあん、さきいか、刺身など）が増えた
- ☐ 週に1度も外出していない

→これらの項目に**3つ以上**当てはまる方は「フレイル」かもしれません！

【ステップ2】フレイル状態を予防する健康的な生活を送りましょう！

栄養

- ・3食しっかり食べる
- ・たんぱく質を意識して摂取する
- ・おいしく食べられるように歯の健診や手入れを行う



身体活動

- ・自分にできる運動を生活に取り入れる



生活リズム

- ・朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセットする
- ・疲れが取れない人、夜眠れない人は昼寝を上手に取り入れる



社会参加

- ・周りの方との交流や社会参加を図り、自身の元気、活力につなげる



【ステップ3】「フレイル状態に該当するかも…」と思ったら？

フレイルは、早めに気づいて、運動習慣や食習慣、社会参加などの予防法を実践することで、元の健康な状態に戻ることができます。

由布市では65歳以上の方を対象に、フレイル状態からの改善を目的とした「由布市元気アップ教室」を開催しています。ご興味のある方は高齢者支援課までお問い合わせください。

～由布市元気アップ教室について～

- 開催期間 原則3ヵ月間
- 開催時間 週1日（約2時間）
- 利用料金 1,500円（月額500円）※送迎あり
- 対象施設 【挟間】健寿荘 通所リハビリテーション
【庄内】庄内厚生館 デイサービスセンター長宝
【湯布院】JCHO湯布院病院 通所リハビリテーション

●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349

2024 由布市健康立市推進大会を開催します

～これまでの10年 これからの10年～ Past 10 years Next 10 years

平成25年3月に、由布市が健康立市宣言を行ってから10年が経過しました。10年間の取り組みを市民の皆さまと共に振り返り、次の10年に向けたさらなるステップとするため、由布市健康立市推進大会を開催します。

- 開催日 2月18日(日)
- 会場 はさま未来館 DENKENホール
- 内容 正午 受け付け・イベントブース開設
午後1時 開会・表彰
午後1時50分 講演
午後3時50分 閉会

●講演内容

- ・本山 貢氏（国立大学法人和歌山大学 学長）
「由布市の健康寿命に必要なコミュニティ戦略」
- ・藤内 修二氏（大分県福祉保健部 理事兼審議官）
「健康寿命日本一への軌跡」

※参加者には記念品（先着500人）と健康マイレージ2,000ポイントを交付します。

※当日は送迎バスを運行しますが、申し込みが少ない場合、バスの運行ができないことがあります。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120