



75歳からはじめる健康づくり



～人生100年時代。快適な生活を続けるために～

75歳以上になると、生活習慣病などの病気で健康を損なうおそれがあるだけでなく、老化にともなう**心身の衰え（フレイル）**によって日常生活に支障をきたすおそれがあります。そのため、生活習慣病等の治療だけでなく、日常生活に必要な生活機能を保つことが重要です。

フレイルが進行してしまう要因

持病（生活習慣病等） の重症化

がん・脳卒中
心臓病・糖尿病
感染症・認知症 など



老化による衰え

見る力（視力）の低下
聞く力（聴力）の低下
食べる力（食欲や口腔機能）の低下
判断する力（認知機能）の低下
動く力（筋力など）の低下

フレイルとは加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態をいいます。

フレイルチェックで今のあなたの状態を確認しましょう。



体が縮んでくる
(体重減少)

疲れやすくなる



歩行が遅くなる



握力が弱くなる



活動が少なくなる

- 1～2項目当てはまる人 ▶ フレイル前段階
- 3項目以上当てはまる人 ▶ フレイルの疑いあり

フレイルは病気ではなく、心身が弱っているサイン。
早めに気づいて改善に取り組むことで
元気な心身を取り戻すことができます。



生活体力を維持しましょう。

生活体力とは、自立した日常生活を快適に送るために必要な体力のこと。

○必要な生活体力の目安は

休まず歩ける
時間の目安



歩行力は足腰の強さを表します。

これくらいは必要！	10分以上
これだけあれば安心！	15分以上

持ち上げる
重さの目安



強く握る力は、全身の体力を知る物差しです。

これくらいは必要！	2ℓを1本分
これだけあれば安心！	2ℓを2本分

健康診断

後期高齢者健診を
(無料・受診券の発行が必要)
年1回は受けましょう。

健診内容：身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等



申込先：

今治市健康推進課

0898-36-1533

および各支所住民サービス課



相談窓口

今治市高齢介護課

0898-36-1528

様々な自粛で外出や交流の機会が減り、「動かないこと」により生活体力が低下する可能性があります。動かない時間を減らし、自宅でも出来ることを始めてみましょう。

