

「食べよう」



「ダイエットよりも低栄養対策」
体重減少・筋肉低下に気を付けて

- ・ 1日3食決まった時間に食べる
- ・ さまざまな食品を食べる
- ・ 肉、魚、卵、大豆製品などの「たんぱく質」を意識してとる

※食事について医師等から指示を受けている人は、それに従ってください。

簡単レシピはこちらから



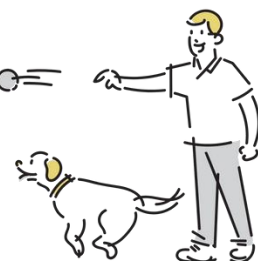
簡単に作れる！
栄養豊富メニュー
を掲載中！



お口のケアも忘れずに！

- ・ 歯間ブラシやデンタルフロス等も使い丁寧に磨きましょう
- ・ 定期的に健診を受けましょう
- ・ 口腔体操をやってみよう！
「パ・タ・カ・ラ」とはっきり大きな声をだすことで、食べこぼしや飲み込む力の向上につながります。

口腔体操は
こちらから



運動は高齢な方ほど効果的

- ・ 散歩や体操をする
- ・ こまめに家事をする
- ・ つまづきや転倒に注意する

エクササイズはこちらから



自宅でもできる
エクササイズを
紹介しています！



やってみよう！

フレイル予防 やることリスト

- ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ・ 食前に口腔体操をする
- ・ 散歩や交流の場に出かける

「つながろう」



少しの外出でも
人とのつながりがうまれ、
心身の機能向上に

- ・ 1日1回以上外出をする
- ・ 友人や知り合いと交流する
- ・ ボランティアや地域のつどいの場に参加する

社会参加はこちらから

いきいき百歳体操、認知症カフェ
高齢福祉課

☎0797-77-0505

ふれあいいききサロンなど
社会福祉協議会

☎0797-86-5000



フレイル予防カレンダー

カレンダーを
活用して、フレイル
予防をはじめて
みましょう



フレイルチェック ☒



- ☐ この半年くらいの間に体重が減った
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- ☐ 趣味の集まりに出かけなくなった
- ☐ 食欲がない
- ☐ 1日の食事回数が1～2回のことが多い

出典：兵庫県「シニアはメタボよりフレイル対策」

1つでも当てはまれば【フレイル】のリスクが高まっています。



フレイルになると どうなるの？

フレイルになると、身体能力が低下し、病気になりやすく、ちょっとした出来事を原因に要介護状態になることがあります。しかし、対策を行うことで【フレイル】状態から【健康】な状態に回復する可能性があります。自分らしく暮らし続けることができるようフレイル予防を行いましょう。具体的な予防方法は裏面をご確認ください。

お問い合わせ

総合相談窓口（介護保険、高齢者の権利擁護等）
宝塚市では、高齢者の皆さんが安心して生活できるよう、総合相談窓口として「地域包括支援センター」を市内7か所に設置しています。

地域ごとに
相談窓口があります！

各地域の包括支援センターの
連絡先については右記の
2次元コードよりご参照ください。



後期高齢者健診等、健康に関すること
健康センター ☎0797-86-0056

介護保険に関すること
介護保険課（認定） ☎0797-77-2038

ボランティアや就労に関すること
社会福祉協議会
宝塚ボランティアプラザ z u k a v o ☎0797-86-5001
シルバー人材センター ☎0797-81-7000

宝塚市では、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として、
「シニアの健活プロジェクト@TAKARAZUKA」を実施しています。
詳細は市ホームページをご覧ください。

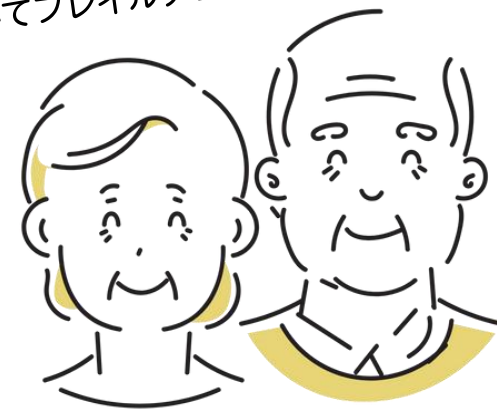
宝塚シニア健活



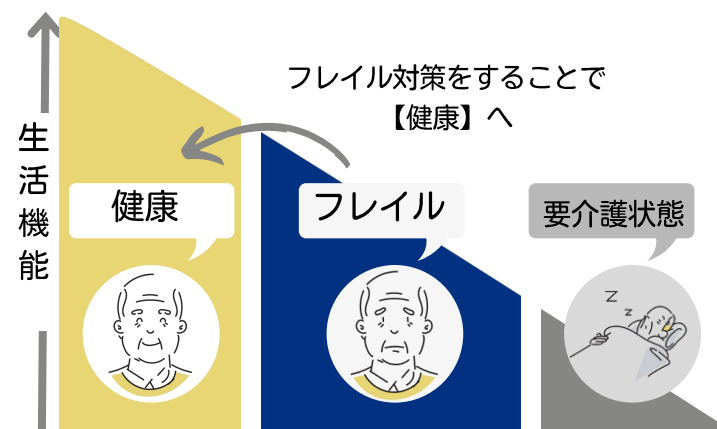
発行 宝塚市医療助成課
☎0797-77-9103

はじめてみませんか？ フレイル予防

開いてフレイルチェック！



フレイルとは？



フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態のことです。