



# フレイル予防文京 NewsLetter

■発行日/2021年11月 ■発行者/SFB(ストップ!ザ・フレイル文京)チーム  
■東京都文京区春日1-16-21 ☎03(5803)1203 (文京区福祉部高齢福祉課社会参画支援係)

第1号

## うわ〜〜!!!?? ペットボトル あけられ ない〜〜!!!

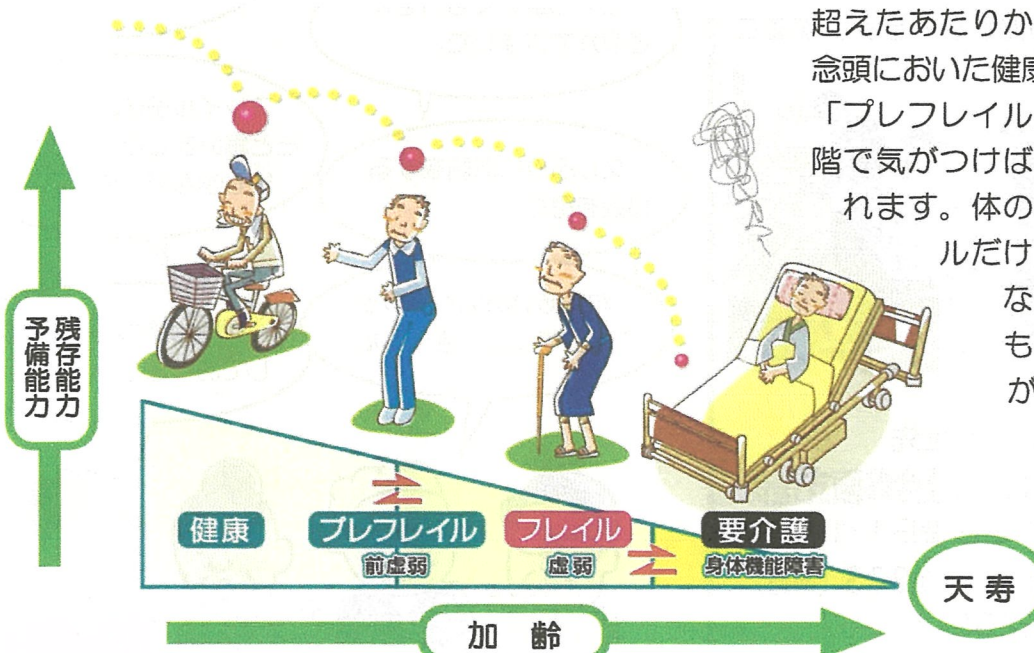


そんなあなた、フレイルかも…?

### 老いの坂道の間地点、「フレイル」って?

予防の第一歩は「気づき」です

## 体と心が衰えていく流れ



フレイルとは、加齢に伴って心身が衰え、虚弱した状態をいいます。下の図の「健康」な時は、生活習慣病予防対策が必要ですが、50歳台を超えたあたりから、「フレイル」を念頭においた健康づくりが必要です。「プレフレイル」「フレイル」の段階で気がつけば「健康」の状態に戻れます。体の衰え＝身体的フレイルだけでなく、メンタル的な部分や社会的な要素も絡み合い、フレイルが加速します。

裏面に「フレイルチェック」をご案内しています。

# ペットボトルはバシッと開けたいねー

## フレイル予防の運動をご紹介します

### タオルを使って

「手相撲」(両端を握って引っ張る)や「そうきんしぼり」で握力アップ!

そこに、スクワットなどの大きな筋肉を動かす全身運動をプラスします!

この全身運動と一緒にやることで、筋肉を形成する物質が血中に放出され、手・指の小さな筋肉の筋力をアップすることができます!

\* スクワットは、ゆっくりが効果的  
無理をせずに、ご自分にあった回数で

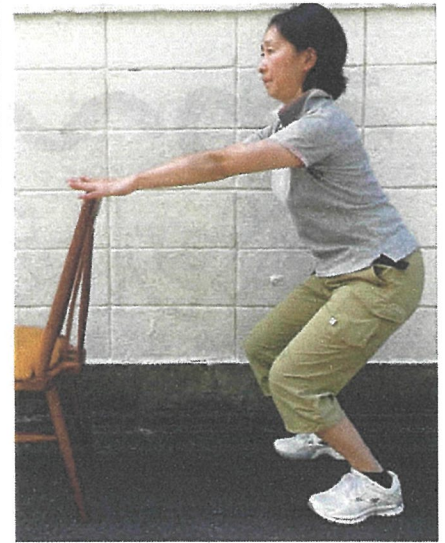


手相撲



そうきんしぼり

### 全身運動がポイント!!



スクワット

## 「フレイルチェック」してみませんか?

文京区では、区民である私たちSFB(ストップ!ザ・フレイル文京)が、各地で「フレイルチェック」を実施しています!区民どうして、食と口腔機能、運動、社会参加の項目、筋肉量の測定等を楽しみながら行い、ご自身のフレイルの兆候をチェックすることができます。

詳しくは以下までお問い合わせ下さい。



### ■ お問い合わせ先

文京区福祉部高齢福祉課社会参画支援係

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21

TEL 03(5803)1203 (直通)

FAX 03(5803)1350

## SFBのフレイルチェックに参加されたみなさんから感想をいただきました

少人数で丁寧に教えていただいて良かった。

とても楽しく自分を知ることができました。

久しぶりにお話をする機会を得た。

和気あいあいとリラックスして参加できました。

このような会に初めて参加したが、大変良かった。是非また参加させていただきたい。

フレイル予防、大事な事だと思いました。しっかり今後も学んでいきたいです。

次回の案内を楽しみにしております。

