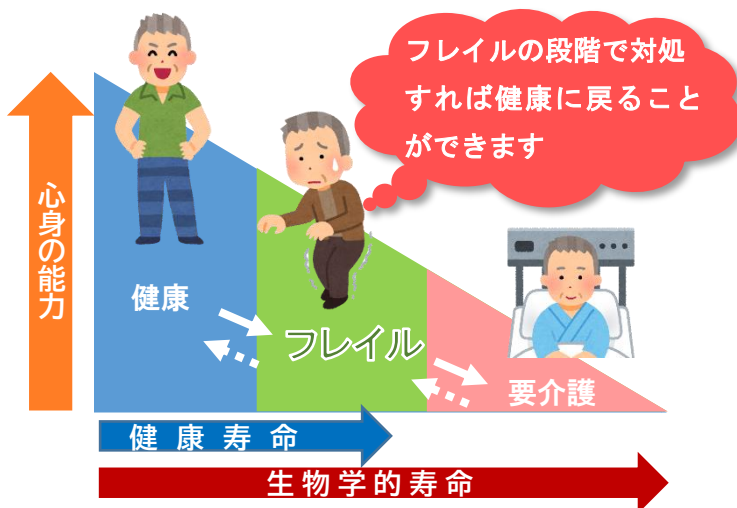


# 茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルってなに？～

## ■ フレイルとは

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の、加齢により心身の状態が衰え始めた状態を指します。放っておくと心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。

しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。「もう年だから」と年齢のせいにして何の対処もせずにいると、気づかないうちにフレイルが進行してしまう可能性があるため、日ごろから意識して予防に取り組むことが大切です。



## 指輪っかテスト

加齢などで筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。

計測器を使わなくても自分の指を使って筋肉量をチェックすることで、サルコペニアの危険度がわかります。

サルコペニアの危険度が高いほどフレイルの可能性が高く、転倒や骨折などのさまざまなリスクも高まります。



## ■ フレイルが心配…

介護サービスを受けたい、または介護予防に取り組みたいといった場合は、まずは地域包括支援センターまたは市町村へご相談ください。

### ※茨城県内の地域包括支援センター

茨城県 > 茨城で暮らす > 福祉・子育て > 介護保険 > 茨城県内の地域包括支援センター

URL <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/shichoson/kaigo/hokatsu/index.html>

フレイル予防の動画を配信中です！

茨城県 フレイル

茨城県 保健医療部 健康推進課