

# 人生100年時代を 自分らしく生き活きと暮らすために

## フレイルを知って、今日からできる予防を

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、年齢とともに体や心の元気が少しずつ低下した状態のことです。

「年のせいだから仕方ない」と思われがちですが、早めに気づいて対策すれば、元の元気な状態に戻ることができます。

フレイル予防には特別なことをする必要はありません。「運動」「栄養（食・口腔機能）」「社会参加（就労、余暇活動等）」を、できることから少しずつ始めましょう。

### フレイルのサイン、ありませんか？

- 筋力（握力）が低下した
- 半年で2kg以上体重が減った
- 軽い運動や体操を週に1回もしていない
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなつた

1～2つ当てはまる方は、今が予防のチャンスです。

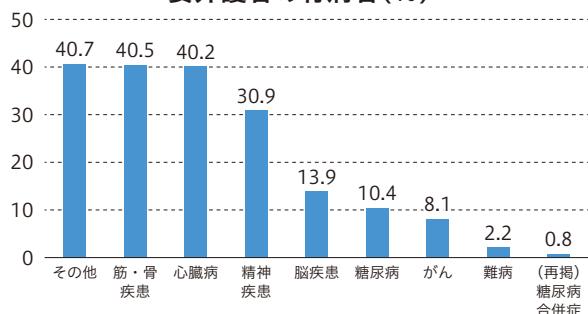
出典：改訂J-CHS基準より一部改変



## 只見町の健康度

### 只見町の高齢者の要介護となる原因

要介護者の有病者(%)



出典：KDBシステム要介護（支援）者有病状況

### 只見町の平均自立期間・平均余命（R 6）

平均自立期間（要介護2以上）

	二次医療圏	県	同規模	国	只見町
男性	78歳	78.6歳	78.6歳	79.7歳	77.9歳
女性	83.5歳	83.1歳	83.6歳	84歳	84.5歳

平均余命

	二次医療圏	県	同規模	国	只見町
男性	79.3歳	80.1歳	79.9歳	81.1歳	80.1歳
女性	86.4歳	86.2歳	86.5歳	87.1歳	88.4歳

出典：KDBシステム健康スコアリング

只見町の平均自立期間は、男性77.9歳、女性84.5歳。

平均自立期間とは、健康で過ごす期間を指しており、平均余命とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のことです。この差ができるだけ短いことは、生涯より健康に過ごしていることとなります。また、只見町の要介護の方の原因としては、筋・骨格系疾患・心臓病（心不全）、その他（機能低下をもたらす疾患）が多い状況です。人生100年時代を生き抜くために、心身ともに健康でいきいきと自分らしく生活したいと多くの方が望んでいると思います。



▲フレイル予防教室

# いきいき元気に暮らすための健康づくりのポイント

## ① からだを動かす【運動】

筋力・バランス・歩く力を保つことが、転倒や寝たきり予防につながります。

- 散歩、体操、筋トレを無理のない範囲で

## ② しっかり食べる【栄養】

低栄養はフレイルの大きな原因です。

- 1日3食、バランスよく食べる
- たんぱく質（肉・魚・卵・豆）を意識
- よく噛んで食べる

## ③ 口の健康を守る【オーラルフレイル予防】

口の衰えは、食事や会話、全身の健康に影響します。

- よく噛む・口の体操をする
- 歯磨き・定期的な歯科受診
- 会話の機会を増やす

## ④ 人とつながる【社会参加】

人の交流は、心と脳の健康を保ちます。

- 家族や友人との会話
- 地域活動や趣味の集まりに参加
- 外出のきっかけをつくる

## ⑤ 脳と心を元気に保つ【認知症予防】

日常のちょっとした刺激が脳の健康につながります。

- 読み書き・計算・趣味
- 人と話す、笑う・新しいことに挑戦



## 認知症予防の取組

### 脳の健康は、毎日の習慣から～前頭前野を元気に保つことが大切です～

読み書きや計算、また人と話すことは、考える・判断する・感情をコントロールする働きを担う『前頭前野』を活発にします。前頭前野をよく使う生活を続けることが、**認知症予防につながるといわれています。**

難しいことをする必要はなく、「少し考える」「人と関わる」「楽しく続ける」ことがポイントです。

只見町では令和7年度に脳とからだの健康教室を8月～11月までの4か月間、12月16日には脳の健康セミナーを開催して、読み書き・計算・人とのコミュニケーションを中心に、楽しみながら脳を活性化するプログラムを行いました。

参加者からは、「できるか不安だったけれど、やってみると楽しい」、「みんなで話すと自然に頭を使うね」、「人と話すことの大切さを改めて感じた」といった声も聞かれ、終始なごやかな雰囲気で進みました。

### プログラムの内容

- 文章を読んだり、文字を書いたりする「読み書き」
- 簡単な足し算や引き算などの「計算」
- 笑顔あふれるコミュニケーション



▲脳とからだの健康教室



▲脳の健康セミナー

「長生き」だけでなく、自分らしく元気に暮らし続けることが大切です。

毎日の生活で意識して健康づくりに取り組みましょう。

町では今後も、みなさんが楽しく参加できる健康づくりの取り組みを行っていきます。

おいしく食事を食べること、楽しくからだを動かすこと、楽しく人と交流し会話を楽しむこと、そんな身近な習慣を大切にし、いつまでも自分らしく元気に過ごしましょう。