



オーラルフレイル予防で健口に！

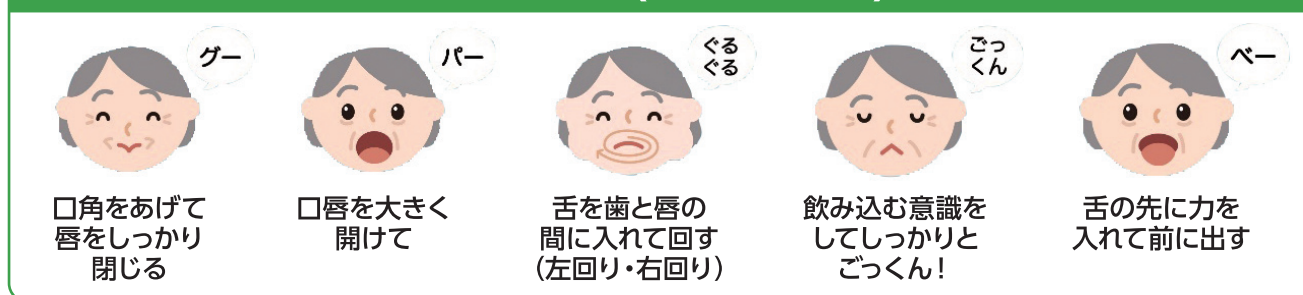
歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。

オーラルフレイル対策



健口体操（お口の体操）

（参考）神奈川県健口体操



お口の機能（話す・食べる・表情をつくる）は、生活するうえで、とても重要な役割を持っています。
オーラルフレイル対策と定期的な口腔ケアが大切です！

運動・社会参加を習慣にしてフレイル予防

心身共に健康でいるためには、運動・社会参加の習慣も大切です。

介護予防の取組

お住まいの近くでは、公園体操やいこい元気広場などの活動が行われています。参加してみませんか。



活動のご案内はコチラ

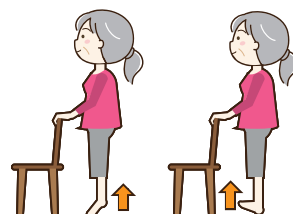
川崎市 介護予防事業のご案内

検索

自宅でできる運動

つま先立ち・かかと立ち

ゆっくり
10回



①椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとをあげつま先立ちになります。ゆっくり元に戻します。

②次にゆっくりつま先をあげゆっくり元に戻します。

体操の紹介はコチラ

川崎市 おうちでできる健康づくり

検索

65歳からは しっかり食べて動いて フレイル予防

フレイルとは「加齢に伴い心身が衰えた健康と要介護状態の中間」をいいます



予防のポイント

ささいな衰えに早く気づき、栄養・運動・社会参加で機能を取り戻し、健康を維持することが大切です。

栄養

バランスのとれた食事を1日3食。また、口腔ケアにも気を配りましょう



運動

今より10分多く体を動かしましょう



社会参加

外出、趣味のグループ活動などで、人との交流を持ちましょう



もしかしたらフレイル？チェックしてみましょう

- ☐ 体重が半年で2kg以上減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ ウォーキング等の軽い運動を週に1回もしていない
- ☐ 歩く速度が遅くなったと感じる
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変

1～2項目該当……フレイルの予備軍の可能性

3項目該当……フレイルの可能性

要介護に至らないために予防をはじめましょう



しょくいくん

「食」という字をモチーフにし「食で川崎を良くする」というコンセプトのキャラクター

日本版フレイル基準（J-CHS 基準）を健康増進担当改変