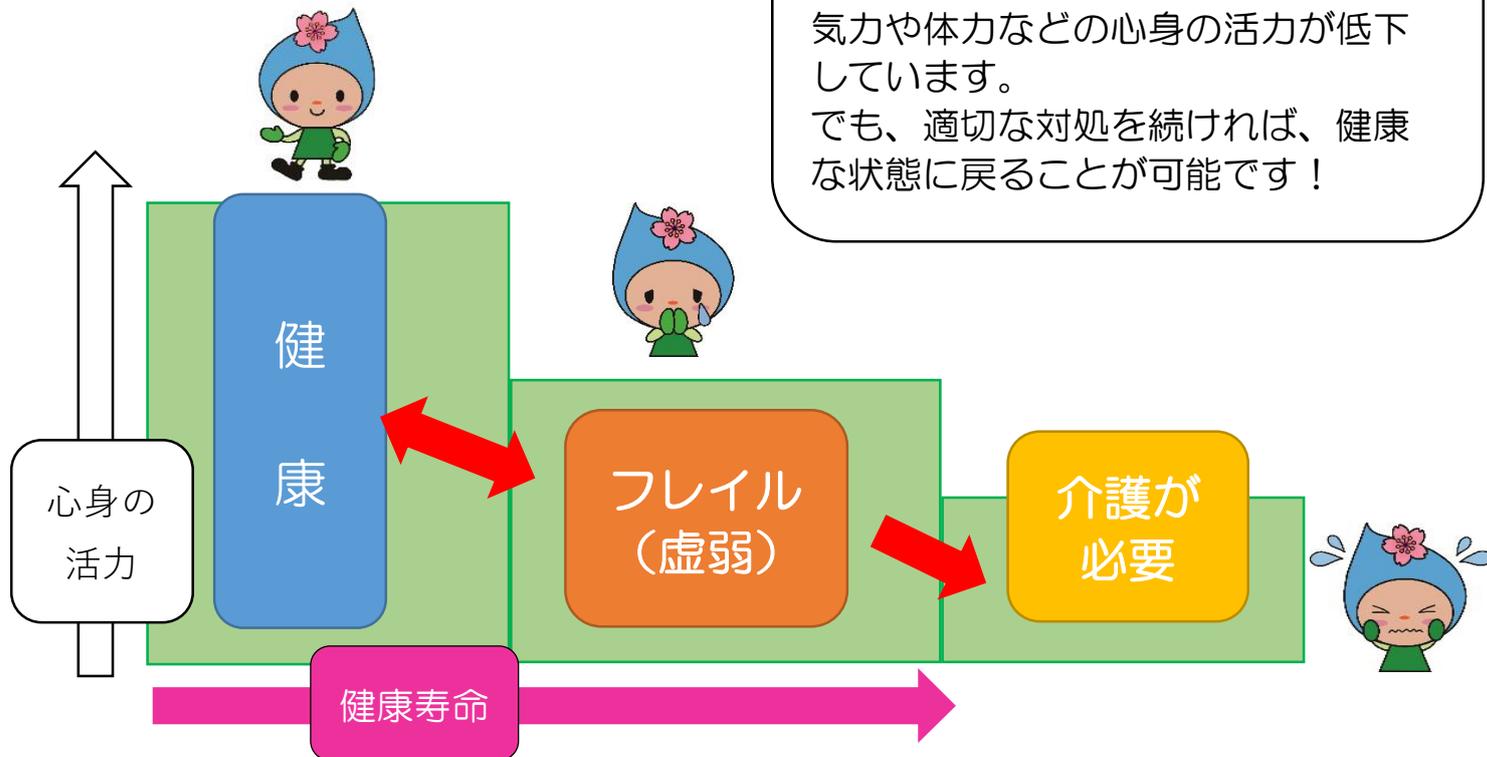


高齢になっても

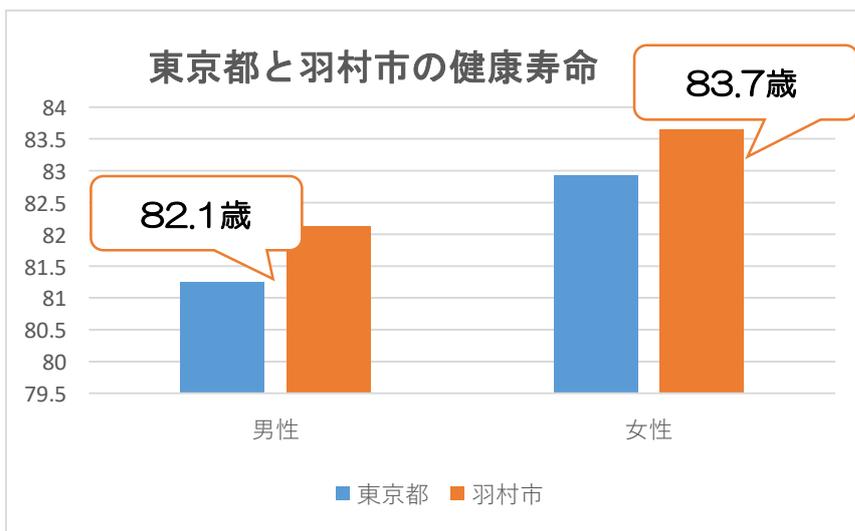
住み慣れた地域でいつまでも元気で健康に暮らすために

フレイルってなんだろう？



羽村市民の65歳健康寿命は？

健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間のことを言います。東京都では、65歳の人介護認定を受けるまでを健康と考え、その平均的な年数としています。



令和4年 65歳健康寿命（東京保健所長会方式）
※要支援1と認定される年齢

羽村市民の65歳健康寿命は東京都の平均を上回っているんだね。この調子で健康寿命をのばしましょう！



フレイル予防は認知症予防！

日常生活の中で、「運動」・「栄養」・「社会参加」がうまく循環していることがフレイル予防に効果的です。いくつになっても社会とのつながりを失わないように、地域と一緒に活動する人たちを見つけ試行錯誤したり、役割を持ったりして主体的に活動しましょう。

「動く」「食べる」「閉じこもらない」ことは認知症のリスクを下げる習慣でもあります。



●元気に運動

- ・足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋力トレーニングの両方を行きましょう。
- ・座っている時間を減らすだけでも効果的！
- ・暑いときや体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



●よく食べる

- ・3食よく噛んで、色々な食品を食べましょう！
- ・タンパク質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）とエネルギー（ごはん・パン・麺類などの炭水化物）は特に大事な栄養素です。
- ・毎食後、歯みがきをして口の中を清潔に保ちましょう。



●人との交流

- ・空いている時間に、買い物・通院・散歩などで1日1回は外出を！
- ・趣味の教室、ボランティアなどの活動は脳が活性化します。
- ・お友だちと電話やメールで交流しましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防をしながら、活発な生活を送りましょう！

