

# 『フレイル予防 ～元気に暮らせる時間を増やすためのお話～』

当院の入退院支援室が、6月28日に  
出前講座を実施しました。今回のテーマである『フレイル予防～元気に暮らせる時間を増やすためのお話～』をご紹介します。

フレイル（虚弱）とは「健康と要介護の間の弱っている状態」のことです。フレイルには、  
身体面だけではなく、精神面、社会・心理面での虚弱も含まれており、高齢者の多くは、フレイルの状態を経て要介護者となります。

## ◆身体的フレイル

- 体重・筋肉の減少
- 疲労感
- 活動量の低下
- 歩く速さの低下

## ◆精神・心理的フレイル

- 意欲・判断力の低下
- 認知機能の低下
- うつ

## ◆社会的フレイル

- 人付き合いの減少
- 閉じこもり

講座では、フレイルチェックや握力測定で、自分がフレイルなのかを確認することができます。「フレイルってなに?」「自分はフレイルなの?」といった疑問をお持ちの方は、ぜひ一度講座を受講してみてくださいはいかがでしょうか。

今回講座を受講された方の中には、自分が病気に罹ったことをきっかけに自分がフレイルなのかが気になり、受講された方もいらっしゃいました。メモを取りながら真摯に話に耳を傾けてあり、健康意識の高さがうかがえました。

人生100年時代と言われるほど寿命が延びた昨今ですが、健康に暮らせる時間も少しでも長くしたいと思いませんか?フレイルは誰もが避けては通れないものです。なぜフレイルになるのかを理解し、予防することで元気に暮らせる時間を増やしていきましょう。

当院では、職員がその専門性を活かした出前講座を実施しています。今回実施した『フレイル予防～元気に暮らせる時間を増やすためのお話～』以外にも様々な講座がありますので、ご関心のある方は、大牟田市ホームページの「市役所職員出前講座」をぜひご覧ください。

☆URLから「市役所職員出前講座」をチェック!

(<https://www.city.omuta.lg.jp/kiji0032883/index.html>)

☆QRコードから「市役所職員出前講座」をチェック!

