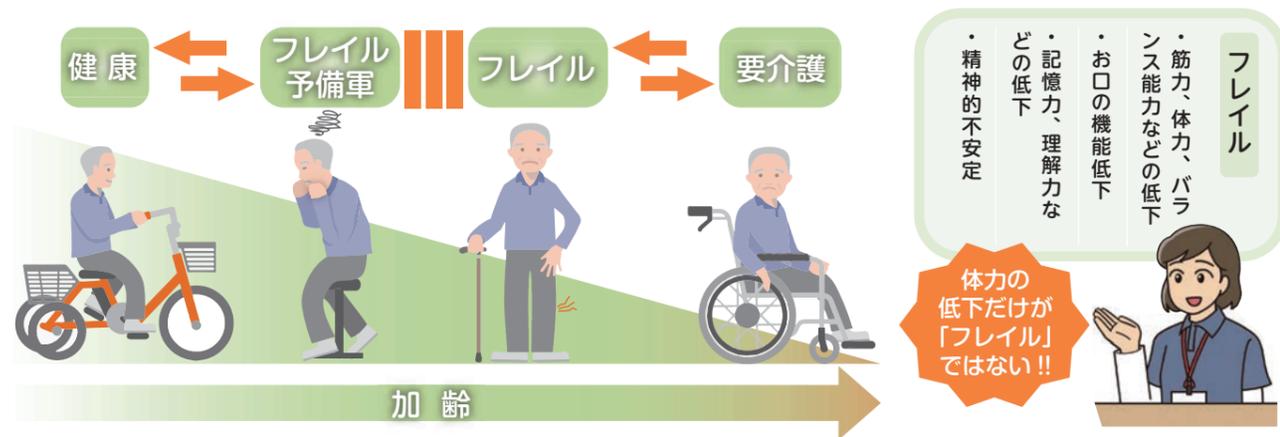


フレイル予防でいつまでも元気に! 健康寿命を延ばそう

フレイルとは?

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、社会とのつながりが減少した介護が必要な一歩手前の状態です。多くの人々が、健康な状態からフレイルの段階を経て介護が必要な状態になります。日々の生活の過ごし方次第では「健康」にも「要介護」にもなり、いったん要介護になると健康な状態に戻ることは

難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対応することで、元気で健康な状態に戻ることができます。「コロナ禍で外出の機会がより減った」「ごはんを以前より食べられなくなった」といった体の変化や兆候を早めに発見して、フレイルの予防・改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。



～社会とのつながりが減少することがフレイルのきっかけになります～

社会とのつながりが減少することは「フレイル」の扉をあけることとなります。食事や運動に気をつけていても、社会とのつながりを持たないと、そこからドミノ倒しのように弱まっていく傾向があります。

ドミノ倒しにならないように!



“社会とつながる4つの鍵”

- こまめに外出し、人とつながろう!
- 地域で楽しさや、やりがいを大切に!
- 自分のペースで地域とつながる!
- カタチを変えても切れ目なく人とつながろう!

健康長寿3つの柱



社会参加

「自分はまだ元気だから大丈夫!」は禁物!
自分事として捉えて、できることを進めていこう!!

運動



食事・栄養



人生100年時代

～住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい～

平均寿命と健康寿命	
50 60 70 80歳 健康寿命 (72.7) 男性: 日常生活に制限のある期間 約9年	平均寿命 (81.4)
50 60 70 80歳 健康寿命 (75.4) 女性: 日常生活に制限のある期間 約12年	平均寿命 (87.5)

※厚生労働省の紹介算出年齢(令和元年値)

**健康寿命について
ご存知ですか?**

日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳と世界でも最高水準です。医療制度の充実や便利な生活環境のおかげで、私たちの寿命は現在も延び続けています。平均寿命は広く知られていますが、「健康寿命」とは「健康上の問題なく日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表します。

健康寿命は男性が72歳、女性が75歳と平均寿命と比較して男性が9年、女性が12年と短くなります。

これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活に制限のある期間が平均で9～12年もあるということです。長寿の国となり、平均寿命が延びる中、長い人生いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが重要です。

高齢者を支える 担い手不足も深刻

現在、浦添市の高齢者数は2万3786人(高齢者率約20%)で、そのうち介護認定を受けている高齢者は3601人。今後も高齢化社会は進み、要介護認定者は増え続ける傾向にあります。3年後に39993人、20年後には約15倍の59989人と推定され、医療や介護の需要も高まるが見込まれています。しかし、少子化の影響により、将来の高齢者を支える担い手不足に課題があるため、医療や介護に従事する人材サービスの施設などを増やしていくことが必要ではないでしょうか。

社会参加も介護予防 つながりの先にあるもの

人と週に1回以上会うことや、運動を週に1回以上行う程度は介護予防に効果的と言われています。人や地域とつながり交流を楽しむことは、生きがいのみならず、互いに気にかけて支え合う関係も発展していきます。

元気がなくても介護が必要になった場合も、人や地域とつながり、お互い助け合っていく期間が長くなることを目指しましょう。