

# 細木病院『フレイル外来』診療開始!

65歳以上の方、  
以下のような症状はありませんか?

1. 弱ってきた
2. 活動量が減った
3. 歩く速さが遅くなった
4. 疲れやすくなった
5. もの忘れを感じる
6. 体重が減ってきた など

毎週木曜日午前中  
総合診療科で診察します。

**完全予約制**

お問い合わせ、予約申し込みは  
本館1階受付まで



担当医 深田順一 院長

## フレイルから**回復**し、健康寿命を延ばしましょう!

—この高知で、誰もが安心して暮らせるように—

# 優しい社会へ

◎企画制作/高知新聞社営業局、高知広告センター ◎制作協力/高知県健康政策部 在宅療養推進課

**栄養**  
食・口腔機能

**身体活動**  
運動など

**社会参加**  
趣味・ボランティア・就労など

フレイルにならないためのポイント  
**健康長寿 三つの柱**

**高** 知県では「日本一の健康長寿県構想」の中で、体操や集いの場などを通じ、運動や食・口腔ケアといった日頃の生活習慣を見直すための取り組みを続けていますが、県民の皆さんの健康寿命をさらに延ばしていただこうと、昨年9月からフレイル予防の啓発をスタートさせました。東京大学高齢社会総合研究機構が要介護状態や虚弱にならないための研究活動として始めた「フレイルチェック」は全国に広がり、県内では仁淀川町のほか、これが大豊町や四万十市、南国市でも実施を予定しています。

**フ** レイル予防のポイントとは「栄養」「身体活動」「社会参加」の三つ。一見難

**「フレイル」とは…**  
フレイル (Frailty) = 虚弱の意味。年齢とともに「筋力」「認知機能」「社会とのつながり」が低下する状態を「フレイル」といい、要介護状態に陥ると考えられています。

**「フレイル」予防のポイント**  
最近、耳にする機会の増えた「フレイル予防」という言葉をご存じですか? 簡単に言えば、高齢者が心身ともに虚弱になるのを防ぐ取り組みのこと。健康寿命を延ばすためにも、気軽にできることから始めてみませんか?

**体操や集いに参加して健康寿命を延ばしましょう!**  
◎高知県健康政策部 在宅療養推進課 前島 健助さん

知県では「日本一の健康長寿県構想」の中で、体操や集いの場などを通じ、運動や食・口腔ケアといった日頃の生活習慣を見直すための取り組みを続けていますが、県民の皆さんの健康寿命をさらに延ばしていただこうと、昨年9月からフレイル予防の啓発をスタートさせました。東京大学高齢社会総合研究機構が要介護状態や虚弱にならないための研究活動として始めた「フレイルチェック」は全国に広がり、県内では仁淀川町のほか、これが大豊町や四万十市、南国市でも実施を予定しています。

コロナ禍では外出制限や参加自粛が続く、「高齢者の元気がなくなってきた」という声も多く寄せられました。現在は体操や集いの場を再開しているところも増えていきますので、感染対策を十分に行いながらフレイル予防に取り組み、健康寿命を延ばしていただければと思います。

**「フレイル」予防のポイント**  
最近、耳にする機会の増えた「フレイル予防」という言葉をご存じですか? 簡単に言えば、高齢者が心身ともに虚弱になるのを防ぐ取り組みのこと。健康寿命を延ばすためにも、気軽にできることから始めてみませんか?

年齢を重ねても、心身ともに健やかに「フレイル予防」を  
**始めませんか?**

出典:「健康長寿 三つの柱」は、東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用