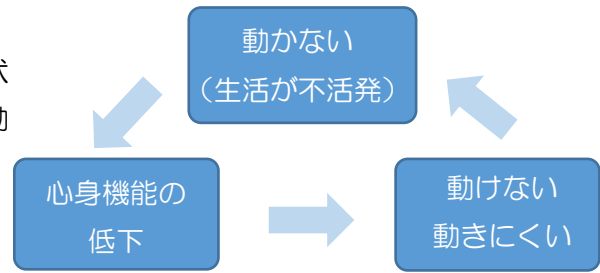


日々の生活に隠れた危険！！フレイルを早期に発見・予防しよう！！

甲賀流忍法くらしのリハビリノートを有効活用

生活不活発病とは？

動かない状態が続くことにより心身の機能が低下する状態です。災害、感染症の流行によって「動きたくても動けない」「動かない」状態が続くと生活不活発病が起こりやすくなります。



生活不活発が続くと…

身の回りのことなど生活動作がしにくくなり、疲れやすく、「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。

「フレイル（虚弱）」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体・認知機能の低下がみられる状態のことを指します。早期に発見・予防することで回復することも可能といわれています。

フレイルチェックしてみよう！！

簡易フレイル・インデックス（簡易F I）

1. 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	1. はい	0. いいえ
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	1. はい	0. いいえ
3. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	0. はい	1. いいえ
4. 5分前のことが思い出せますか？	0. はい	1. いいえ
5. （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

チェックした項目の
数字を合計

3点以上…フレイル

1～2点…プレフレイル
(フレイルの前段階)

出典：介護予防ガイド 平成30年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業）

フレイルの進行を予防するために

運動で体を守ろう！動かない時間を減らそう！

簡単な体操はこちら→



しっかり食べて栄養をつけましょう！

身体の調子を整え、免疫力を維持することに役立ちます。
食事の制限などある方は医師の指示に従ってください。

お口を清潔に保ちましょう！

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
会話や歌、早口言葉などでお口まわりの筋肉を保ちましょう。

家族や友人との支えあいを大切にしましょう！

挨拶やちょっとした会話を意識的に取り入れ交流しましょう。

リハビリノートとは？

毎日の活動を記録し、運動や栄養、口腔のことなどの振り返りに活用できます。

ぜひ使ってみませんか？

甲賀流忍法

くらしの
リハビリノート



氏名 _____

甲賀市

リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは下記まで。

水口地域包括支援センター	電話	0748-65-1170
土山地域包括支援センター	電話	0748-66-1610
甲賀地域包括支援センター	電話	0748-88-8136
甲南地域包括支援センター	電話	0748-86-8034
信楽地域包括支援センター	電話	0748-82-3180
甲賀市役所長寿福祉課	電話	0748-69-2175
甲賀市立みなくち診療所	電話	0748-62-3346