

日々の生活習慣が認知症のリスクに?!

5人に1人*3が認知症に。でも認知症は予防*4できるんです!

自分で改善できる

認知症リスクチェック

あなたに当てはまるのはどれ?

認知症を引き寄せる12のリスク

- 運動不足
- 不健康な食事
- 日常的な過剰飲酒
- 喫煙
- 認知活動の低下
- 社会的孤立
- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 難聴
- うつ病

若者のヘッドホン・イヤホン難聴にも注意!

あっと思ったら

動画でも紹介!



*3 「5人に1人」は65歳以上の統計であり、全年代や働く世代のデータではありません。

*4 「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

働く世代にも知ってほしい!!

「フレイル」を予防しよう

転倒、体重減少、疲れやすい……
気になる症状はありませんか?

社会的フレイル

- 人とのつながりの減少など

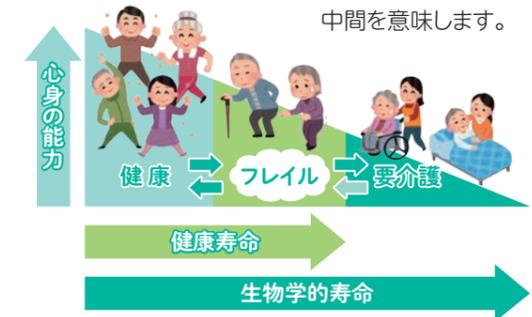
心理的フレイル

- うつ
- 認知機能の低下など

これらは互いに
関連し合い、
悪循環に
陥ります

フレイル(虚弱)とは

健康な状態と、介護が必要になる状態の中間を意味します。



身体的フレイル

- サルコペニア*1
- ロコモティブシンドローム*2
- など

*1サルコペニア(筋肉減弱症)とは

筋肉量の減少で、全身の筋力が低下した状態のこと。サルコペニアが進行すると、運動機能障害、さらには歩行困難、要介護、寝たきりのリスクにつながります。

*2ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のことです。

筋肉が減る

運動機能障害

- 歩行困難
- 要介護
- 寝たきり など

リスクが高まる!

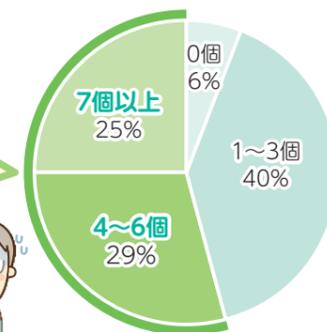
豊中市民のLINEアンケート結果

令和5年度実施

- フレイル度判定結果
25項目(中面参照)で回答

50%以上の方がこの2つに該当!

- ▶▶ 25%が「フレイルかもしれない状態(7個以上)」
- ▶▶ 29%が「フレイルの兆候が出始めている状態(4~6個以上)」



ひょっとしたらフレイルかも……?! セルフチェックしてみましょう!

中面でチェック

ご存じですか? ヒアリングフレイル®

ヒアリングフレイル®とは

聴き取る機能の衰え(耳の虚弱)のこと。聴力の低下は、コミュニケーション不足から社会的フレイルを引き起こし、認知症やうつ状態のリスクを高めます。

まずはアプリで簡単に聴こえをチェック!ダウンロードして「いつでも・どこでも」定期的に聴こえをチェックすることで、ご自身の聴こえの変化に気づくことができます。

アプリのダウンロードはこちら▶



iPhone版



Android版

「ヒアリングフレイル®」および「聴脳力®」は、ユニバーサル・サウンドデザイン(株)の登録商標です。

みんなの聴脳力®チェック

5分で簡単!

登録無料



健康相談窓口

保健師、歯科衛生士、栄養士による健康相談

月曜日~金曜日 06-6858-2292
10時~17時 06-6152-7328

豊中市ホームページ

健康づくりに関することやイベント情報を発信しています。



フレイル予防(市HP)



イベント情報(市HP)

豊中市保健所 公式アカウント

X、Instagramで健康情報を発信しています。



豊中市保健所公式X(twitter)



豊中市保健所公式Instagram

健康と、ともに、とよなか

令和6年(2024年)5月発行

豊中市健康医療部
健康推進課

〒561-0881 豊中市中桜塚4-11-1 (豊中市保健所) TEL: 06-6152-7381

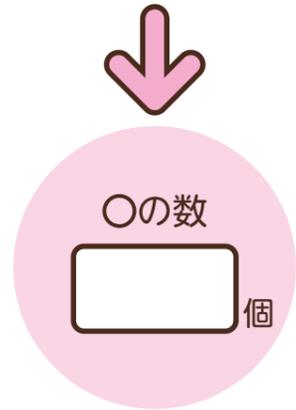
やってみよう!

フレイルチェック

つながり	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	つながり
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	運動
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	はい	いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい	
食事	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	食事
	12	BMIはどのくらいですか [計算方法] BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	18.5以上	18.5未満	
健口	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	健口
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	
	15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい	
つながり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	つながり
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ	はい	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい	
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい	
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい	

あなたのフレイル評価

〇の数	0個	今のところフレイルの心配はありません。これからも生き生きとすごせるよう、今の生活を維持しましょう。
	1~3個	現在はフレイルの心配はありませんが、〇がついている箇所についてアドバイスを参考にしましょう。
	4~6個	少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。〇がついている箇所について、アドバイスを健康づくりに役立てましょう。
	7個以上	すでにフレイルになっているかもしれません。アドバイスを参考に組み直しましょう。



フレイル予防・改善アドバイス

引用：大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課
参考文献：複写式質問紙「やってみよう『フレイルチェック』」初版 令和3年2月
健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」令和6年1月

運動で予防 6~10番

有酸素運動 1日の平均歩数8,000歩以上(高齢者の方は6,000歩以上)を目標にしましょう。

筋トレ 太ももの筋肉をきたえるスクワットなどを、10回3セット・週2~3日を目安におこなしましょう。



食事で予防 11・12番

1日3食バランスのよい食事をとりましょう。筋力を落とさないように「たんぱく質」もしっかりとりましょう。

たんぱく質 炭水化物・脂質 ビタミン・ミネラル



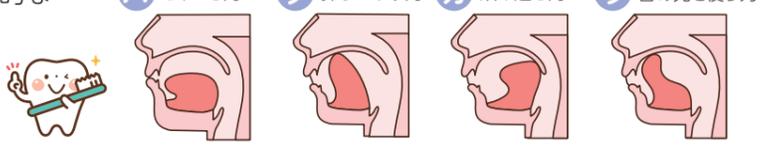
健口で予防 13~15番

パタカラ体操 1音ずつ発音する。例：「パ」「タ」「カ」「ラ」
連続して発音する。例：「パパパ…」「タタタ…」「パタカラ、パタカラ…」

□・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能をきたえる代表的な体操です。

※定期的に歯科健診を受けましょう

ハ トリこむ力 タ 押しつぶす力 カ 飲み込む力 ラ 舌の先を使う力



つながりで予防 1~5・16~25番

社会参加をすると、うつ病や認知症になりにくいです。感染症対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったりすることも大切です。

家族との会話 散歩 趣味・サークル



フレイルの予防にはバランスが大切!!

