

健康寿命に大切な3つの柱！

東京大学高齢社会総合研究機構が実施した「栄養とからだの健康増進調査」結果の分析を進めていくと、フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な3つのポイントが見えてきました。

それが、**栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加**です。これら3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすかったです。

健康寿命とは
元気に自立して、日
常生活をおくこと
ができる期間です。

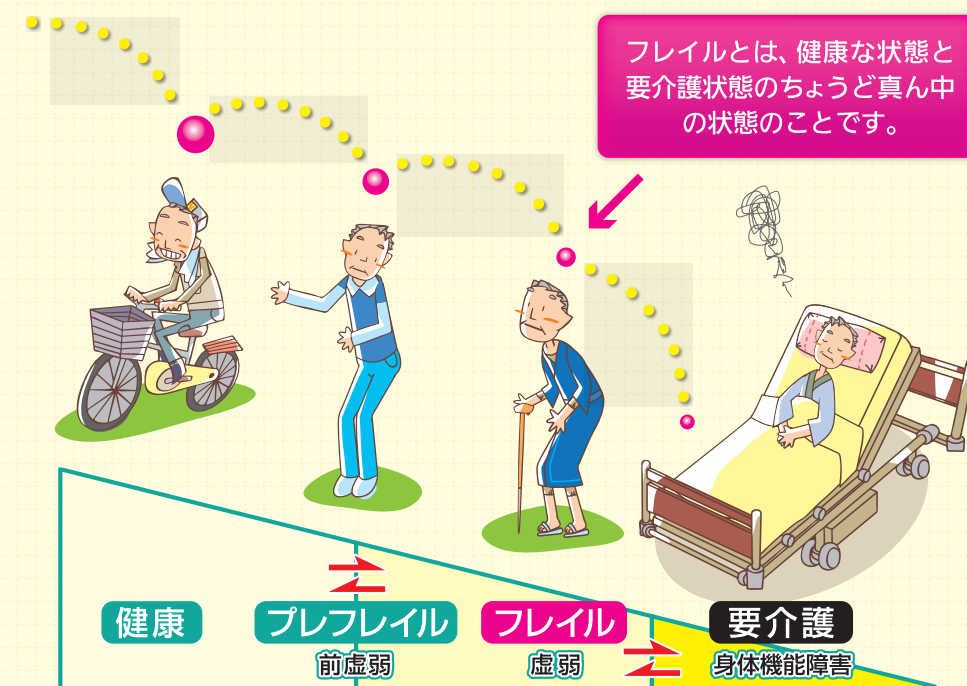


フレイルを予防
して健康寿命を
のばしましょう

監修：飯島勝矢 教授
東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「**フレイル**」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルサポーターになって 楽しく社会参加をしてみませんか？

フレイルチェックは、フレイルサポーターが中心になって実施されています。皆さんと同じ地域に暮らし、一定の研修を受けた方が、まちの健康づくりの担い手として活躍しています。フレイルチェックを実施している自治体では、定期的にフレイルサポーターの募集や養成を行っています。



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

・本郷キャンパス：〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1工学部8号館713号室 ・柏キャンパス：〒277-8589 千葉県柏市柏の葉5-1-5 第2総合研究棟110

2016年8月版

フレイルチェックのプログラムで、 フレイルについて学んでみませんか？

フレイルの兆候をチェックする
プログラムが開発されました。
全国から注目され、その取り組みが広がっています！

現在、柏市や茅ヶ崎市等でフレイルチェックを実施しています。これらの地域では、フレイルチェックの日程や場所等が自治体の広報紙に掲載されています。

自己チェック出来る『**指輪っかテスト**』や、フレイルの兆候を知ることが出来る『**イレブン・チェック**』については中面をご覧ください。

