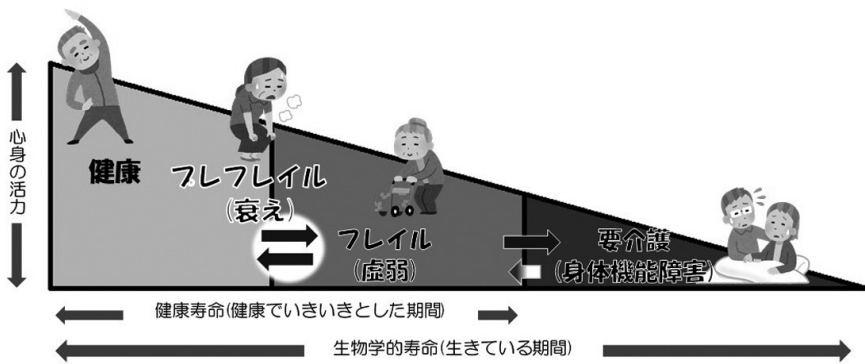


「フレイル」ってなあに？ 特徴と現状を知ろう！



「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、体や心の機能が低下し、介護が必要になる一歩手前の状態を指します。フレイルになる前の状態を「プレフレイル」といいます。
次の表は、プレフレイル、フレイル、要介護状態の関係性を表したものです。

もしかしてフレイル？

普段の生活で、次のようなことはありませんか？

- ・最近、急に痩せてきた
- ・すぐに疲れるようになった
- ・歩く速さがゆっくりになった
- ・モノがつかみにくくなった
- ・あまり外出をしない、動く機会が減った等

心当たりがある方は・・・



フレイルかもしれません！

フレイルを放置すると・・・

フレイルをそのまま放置すると、要介護状態になる場合があります。自分自身がフレイルまたはプレフレイルなのか早めに気付き、適切な取り組みを行うことが重要です。

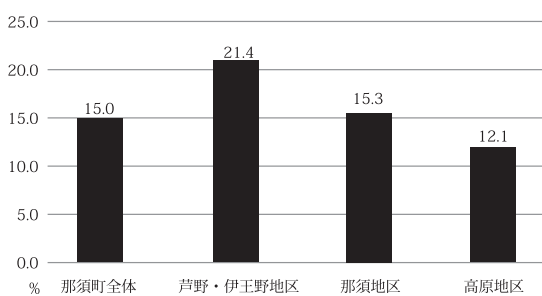


町の現状を知ろう！！

75歳を境に要介護状態になりやすいと言われていることから、75歳以上の要介護認定を受けていない高齢者等を対象に、体や気持ち、生活面に関する実態調査を実施しました。

3, 299人に調査票を送付し、1, 967人から回答がありました。(回収率59・6%)
〈町全体・3地区のフレイルの割合〉

町全体、3地区のフレイル率

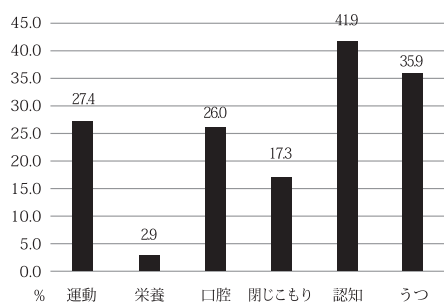


町全体のフレイルの割合は15%で、約7人に1人はフレイルの疑いがあります。また、国の基準(2011年)の11・2%を上回っており、町全体がフレイルの割合が高い傾向にあります。

3地区を比較すると、芦野・伊王野地区が最もフレイルの割合が高い傾向にあります。

〈町全体のフレイルの項目〉

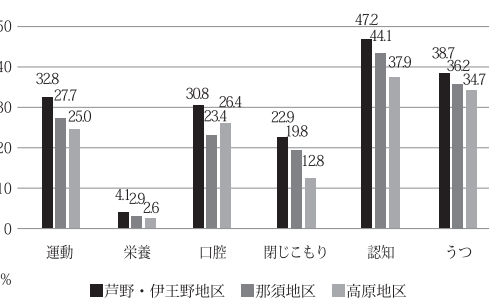
6分野におけるフレイルの率



項目別に比較すると、「認知機能の低下」が一番多く、続いて「うつ」「運動機能の低下」の順に多い傾向にあります。

〈3地区別のフレイルの項目〉

3地区における6分野のフレイル率



町全体の傾向と同じく、「認知機能の低下」「うつ」「運動機能の低下」の順に多い傾向にあります。