

日本の高齢者人口

65歳以上の高齢者

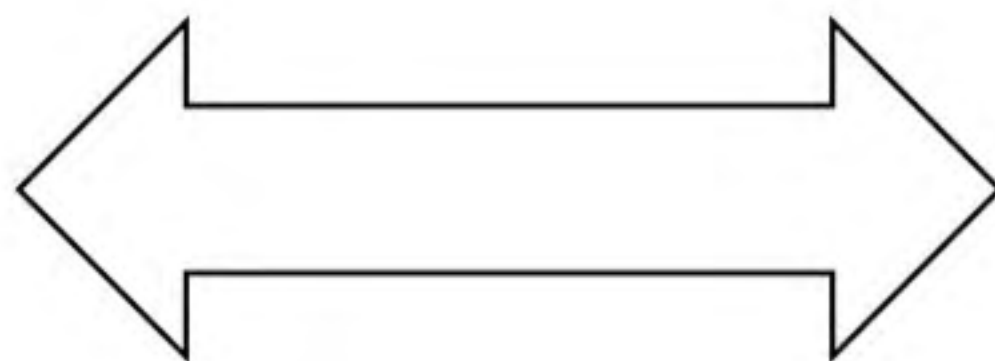
3623万人

日本の人口
1億2385万人



平均寿命

男性:81.09年
女性:87.14年



健康寿命

男性:72.7年
女性:75.4年

フレイルとは

加齢により心身が老い衰えた状態

加齢

身体能力

健康

フレイル
(虚弱)

要介護

健康寿命



フレイルを予防するには

食・口腔機能

栄養

フレイルを
予防する
3つの柱

社会参加

運動

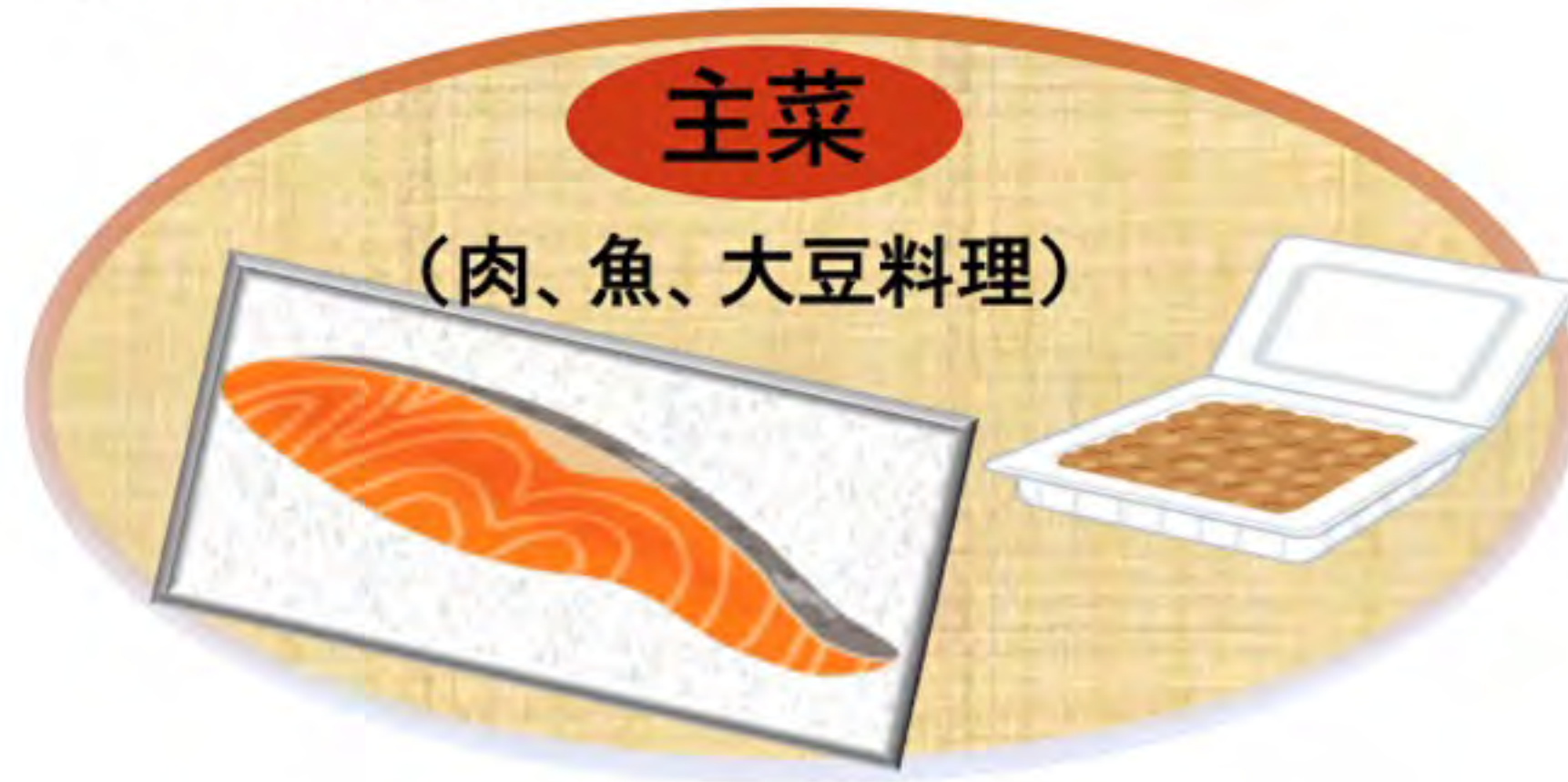
身体活動

趣味・就労・
ボランティア



栄養：食・口腔機能

- ① 3食しっかり食べましょう。
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を食べましょう。



- ③ よく噛んで、食後は歯を磨きましょう。



運動：身体活動

歩こう



ラジオ体操も
いいね



身体を動かして
いると元気が
でるぞー



社会参加

1日
1回以上

外出
しよう



週
1回以上

友人・知人などと
交流
しよう



月
1回以上

楽しさ・やりがい
のある活動に
参加しよう



入院に伴う影響



孤独感



ストレス



慣れない環境

筋力の低下

入院中のフレイル予防

＜病棟内デイケア＞



入院中のフレイル予防

〈季節のイベント〉

