

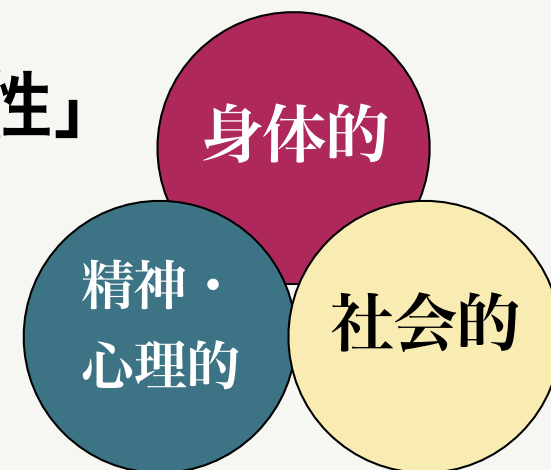
今、注目の”フレイル”
知っていますか？



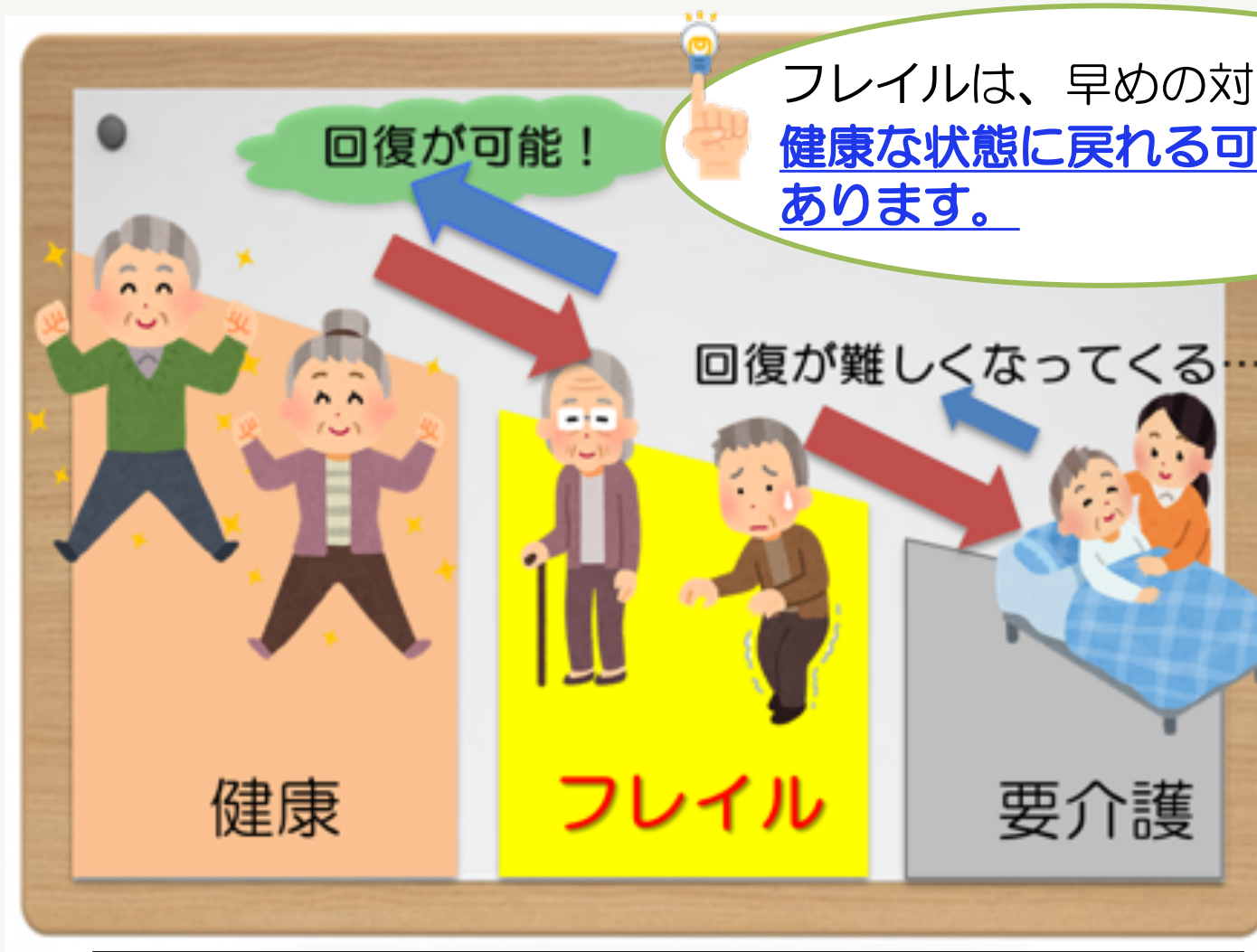
フレイルとは？

フレイルは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを指し、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されています。

フレイルは「身体的」「心や認知」「社会性」などの多面的な要素が絡み合い、負の連鎖を起こす特徴がある点にも留意しなければなりません。



フレイルは” 要介護の一手手前 ”の状態です

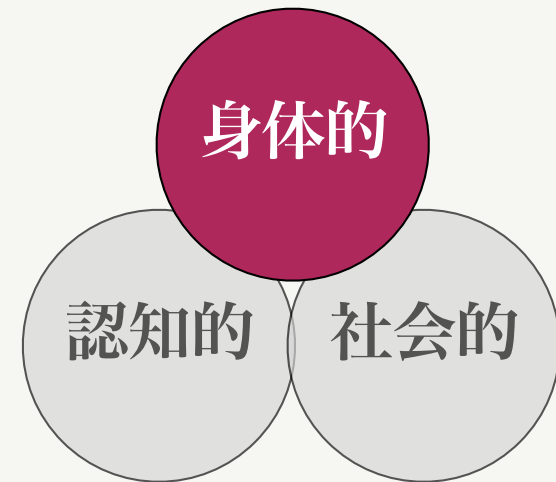


フレイルは、早めの対策により
健康な状態に戻れる可能性があります。

- ・ 「加齢により、心身が衰えた状態」 のことです。
- ・ 健康と要介護状態の中間状態を意味します。

身体的フレイル？ 5つのチェックポイント！

- 01 体重減少
- 02 主観的疲労感
- 03 日常生活活動量の減少
- 04 歩行速度の低下
- 05 筋力の低下



参考文献：Friedらのフレイル評価基準

それでは、いくつの項目が該当するでしょうか？
下記を読んで該当する項目の数を数えてみましょう！

01 体重減少

- 6ヶ月間で2～3 kg
(意図しない)
体重減少が
ありましたか？
- 上の質問に、
「はい」と回答
した場合に該当



02 主観的疲労感

- ここ2週間、
わけもなく疲れた
ような感じがする。
- 上の質問に、
「はい」と回答
した場合に該当



03 日常生活活動量 の減少

- 軽い運動・体操（農作業も含むを1週間に何日くらいしていますか？）
- 定期的な運動・スポーツ（農作業を含む）を1週間に何日くらいしますか？
- いずれにも
「運動・体操はしていない」と回答した場合に該当



参考文献：国立長寿医療研究センターの
フレイル評価基準フレイルの進行に関わる要因に関する研究

04 歩行速度の低下

- 歩行速度が 1 m/秒より遅い
で該当（下記の遅いで該当）
- 1 mの助走路をつけて、
5 mの歩く速さを測定します。
- 例) 5mを5秒で歩くと1 m/秒です
5秒より時間がかかる→遅い
5秒よりはやく歩ける→速い
- 信号が渡る前に点滅する→遅い



05 筋力低下

- 利き手の握力を測定します
- 男性 26kg 未満
- 女性 18kg 未満

で該当



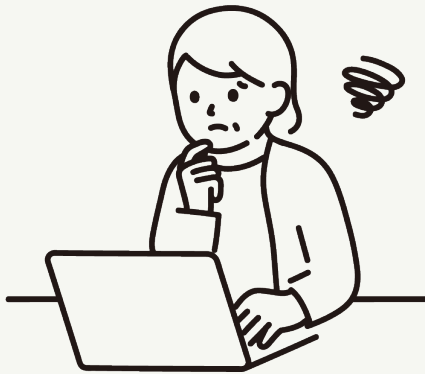
何項目が該当しましたか？

フレイルは、早期発見と対策で
健康に戻る状態です！

- * 5項目のうち
 - 3項目以上該当 フレイル
 - 1～2項目該当 プレフレイル
(フレイルの一步手前)



”意識と行動” 少しでも変えてみませんか！？



コロナ禍で運動不足
テレビを見る時間が増えた
体重が減っている
最近外出することが減った
疲れるから階段を使わない

健康教室に参加、散歩する
自分の健康に役立つ情報を
食事について考える
町内・趣味活動に参加する
筋力つける意識を持つ

一緒に健康について考えてみませんか？

無理をせずにできることから少しずつやってみましょう！

測定会



ホームページで相談可能



健康増進教室



いろいろな企画を検討中



お申し込みは下記の方法でお願いします

01 千歳リハビリテーション大学のホームページへ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME
資料請求
Twitter
お問い合わせ
アクセス

障がい予防
リハビリテーション
未来の健康をいま守る先進のリハ

重要 新型コロナウイルスへの対応について

千歳リハ大 受験生サイト WEB OPEN CAMPUS 2022年度 デジタル

学びの 特色 注目度UPの 作業療法士 Occupational Therapist 健康増進教室

予防

ここを押してください
“かわいいカメ”が目印です

02 予防のページへとびます

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

予 防

健康情報で迷ったときの相談・サポートに!

特徴

- イベント情報や結果がわかる
- みなさんの疑問に回答する
- 講話・測定会などの
- 健康に関する

- 大学紹介
- 学部紹介
- 入試情報
- 資格・就職
- キャンパスライフ
- 地域貢献・研究

- ▶ 千リハで健康づくり
- ▶ 地域参加型教室・講座のご案内
- ▶ こどもカフェ
- ▶ 研究活動
- ▶ 大学紀要
- ▶ 産学連携研究センター

- HOME
- 資料請求
- Twitter
- お問い合わせ
- アクセス

下へ進んでください



03 申し込みページへ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究

HOME
資料請求
Twitter
お問い合わせ
アクセス

健康に関する講話や体力測定会 実施中

健康情報が多すぎて自分に何があるのかわからない

今までの健康増進教室のノウハウを教えてもらいたい

個人の悩みはもちろん町内会などの団体でも構いません
「感想・相談・依頼」からお問い合わせください

気になる項目をクリック

▼千リハで健康づくり メニュー

- イベントのお知らせ
- イベントの終了報告
- 予防コラム
- 感想・相談 依頼

健康増進教室や測定会への参加はこちら

健康に関するご相談はこちら

PICK 千歳リハ大 受験生サイト WEB OPEN CAMPUS 2022年度 デジタルパンフレット 学びの特色 注目度UPの 作業療法士 Occupational Therapist 予 防

↑

04 申し込みフォームか電話連絡へ

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ **地域貢献・研究** HOME

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

イベントのお知らせ

期間限定のイベント

2022.04.01 次回の開催予定は未定です。

今後の開催予定

2022.05.16～ 健康増進教室 第1クール **「腰曲がり予防教室」**

2022.09.12～ 健康増進教室 第2クール **「骨粗しょう症予防教室」**

2023.01.23～ 健康増進教室 第3クール **「認知症予防教室」**

教室名をクリックするとイベント内容の詳細がわかるPDFが開きます。

各イベントへ参加のお申し込み

インターネットでのお申し込み

電話でのお申し込み
0123-28-5331

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ **地域貢献・研究**

資料請求 Twitter お問い合わせ アクセス

地域参加型教室・講座のご案内

千リハで健康づくり

どもカフェ 研究活動

大学紀要

産学連携研究センター

今後の健康増進教室の情報がみれます！

ホームページからでも電話でもOKです！

↑

05 申し込み内容を決定します

未来を拓く医療人をめざして
北海道千歳リハビリテーション大学
Hokkaido Chitose College of Rehabilitation

受験生の方 保護者の方 卒業生の方 高校教員の方 採用担当の方 地域の方 在学生の方

大学紹介 学部紹介 入試情報 資格・就職 キャンパスライフ 地域貢献・研究 HOME

HOME > 地域貢献・研究 > 千リハで健康づくり > 感想・相談・依頼

▶ 地域貢献・研究

千リハで健康づくり

感想・相談・依頼

イベント参加や講話のお申し込みはこちら

感想・質問などの送信はこちら

電話でのお申し込み・ご相談はこちら
☎ 0123-28-5331

イベント参加や講話のお申し込みはこちら

「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。
※健康についての出張講話を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。

大学紹介
学部紹介
入試情報
資格・就職
地域貢献・研究

地域参加型教室・講座のご案内

千リハで健康づくり

研究活動
大学紀要
産学連携研究センター

健康増進教室
測定会
の参加はこちら

参加の感想や
健康相談はこちらへ

06 これで申し込み終了です

| 大学紹介 | 学部紹介 | 入試情報 | 資格・就職 | キャンパスラ |
|--|---|------|-------|--------|
| イベント参加や講話のお申し込みはこちら | | | | |
| 「健康増進教室」や「測定会」への参加を希望する方や、「健康についての出張講話」を希望する方は、こちらからお申し込みください。 ※健康についての出張講話」を希望する方には、追って担当者から連絡させていただきます。 | | | | |
| 参加・依頼を希望するイベント 必須 | 依頼 <input type="checkbox"/> 測定会 <input type="checkbox"/> 健康についての出張講話 | | | |
| ※複数選択が可能です | 参加 <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第1クール 5~7月開催) <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第2クール 9~11月開催) <input type="checkbox"/> 健康増進教室(第3クール 1~3月開催) | | | |
| 氏名(漢字) 必須 | 姓 例:千歳 名 例:太郎 | | | |
| 氏名(フリガナ) 必須 | セイ 例:チトセ メイ 例:タロウ | | | |
| 性別 必須 | <input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性 | | | |
| 年代 必須 | <input type="radio"/> 10代 <input type="radio"/> 20代 <input type="radio"/> 30代 <input type="radio"/> 40代 <input type="radio"/> 50代 <input type="radio"/> 60代 <input type="radio"/> 70代 <input type="radio"/> 80代 <input type="radio"/> 90代 | | | |
| 電話番号 必須 | <input type="text"/> | | | |
| メールアドレス 必須 | <input type="text"/> *メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 *ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。 | | | |

入力したら



| 大学紹介 | 学部紹介 | 入試情報 | 資格・就職 | キャンパスラ |
|----------------------------|---|------|-------|--------|
| 必須 | <input type="text"/> | | | |
| メールアドレス 必須 | <input type="text"/> *メールアドレスに誤りがあると確認メールが届きませんのでご注意ください。 *ドメイン指定で受信している方は「chitose-reha.ac.jp」を予めご登録ください。 | | | |
| イベント参加にあたっての質問・出張講話の依頼内容など | (自由記述) <input type="text"/> | | | |
| メールでの情報配信を希望しますか | <input type="radio"/> 希望する <input type="radio"/> 希望しない (送信頻度は、月1~2回程度です) | | | |

最後にここを押して終了です

記入後、こちらをクリックして記入内容を確認してください

電話でのお申し込み
0123-28-5331

PICK UP 千歳リハ大 受験生サイト 健康増進教室

WEB OPEN CAMPUS

2022年度 デジタルパンフレット

学び特

参考文献

- 1) Fried LP, Tangen CM, Walston J, et al: Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-156.
- 2) 長寿医療研究開発費 平成26年度 総括報告書 フレイルの進行に関わる要因に関する研究 (25-11) 国立長寿医療研究センター