市政だより
# 北九州
CITY OF KITAKYUSHU

8/1
2020 令和2年
No.1367

東アジア文化都市 2020北九州
北九州市ホームページ

主な内容

特集 …… 1~2
「フレイルを知る」～介護予防について
トピックス …… 3~4
●特別定額給付金の締め切りは8月31日(月)必着です
●お盆期間中の救急医療体制　など
まちがいファイブ …… 5
情報ステーション …… 6~11
＊最終ページは人口データと若松区の情報

**関連情報は 3 4 ページへ**

～新型コロナウイルス感染防止のため～
●熱中症を防ぐため、屋外で人と2m以上離れている時は適宜マスクをはずしましょう。
●マスク着用時は、激しい運動を避けて、小まめに水分補給をしましょう。

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル
☎0570・093・567
F 522・8775

# 「フレイル」を知っていますか？

**フレイル**とは、年齢を重ねるうちに心身の機能が衰え、要介護状態になる手前の段階を指します。

あなたは大丈夫？
**自分でできる簡単「フレイル」診断**

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブック

## イレブンチェック

次の11の項目を「はい」か「いいえ」で答えてみましょう。
（注）4・8・11の項目は「はい」と「いいえ」が逆になっています。

**栄養（食・口腔）**
❶ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている　はい　いいえ
❷野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている　はい　いいえ
❸「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる　はい　いいえ
❹お茶や汁物でむせることがある　いいえ　はい

**運動**
❺1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している　はい　いいえ
❻日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している　はい　いいえ
❼ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う　はい　いいえ

**社会性・こころ**
❽昨年と比べて外出の回数が減っている　いいえ　はい
❾1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をする　はい　いいえ
❿自分が活気に溢れていると思う　はい　いいえ
⓫何よりまず、物忘れが気になる　いいえ　はい

**1つでも、赤い●に当てはまると　要注意**

## 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます

## 特集 「フレイルを知る」～介護予防について

### 市長からのメッセージ

3密（密閉・密集・密接）の回避やソーシャルディスタンスの確保など新型コロナウイルス感染症予防のための新たな日常の定着が求められ、これまでの生活が一変しています。また、暑い時季は屋外の運動だけでなく、外出や室内での作業にも注意する必要があります。

こうした中、高齢者を中心に動かないこと（生活不活発）による「フレイル予備軍」の増加が懸念されています。

「フレイル」の進行を予防するためには、人との交流が大切と言われています。人とのつながりが希薄になると、心身のさまざまな機能がドミノ倒しのように弱っていく傾向にあります。

家族や友人、ご近所同士の声掛けなど身近な人との交流を心がけ、市民一人一人が住み慣れた地域で生き生きと暮らせるように、新しい生活様式のもとフレイル予防に取り組みましょう。

北九州市長　北橋　健治

2ページではフレイル予防を詳しく紹介します

【編集・発行】北九州市広報室広報課　〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 ☎582・2236【北九州市ホームページ】https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ 北九州市