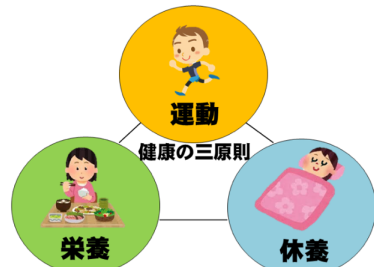


これまでの健康の考え方「健康の三原則」



3つのバランスを保つことが大切！！

出典：http://kconditioningperformance.com/new3/

健康教室・指導、個人へのアプローチは
これまで数多く啓発等行っている。

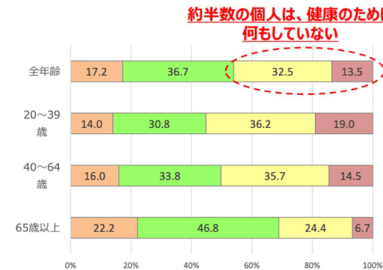


個人の約半数は、健康のために何もしていない



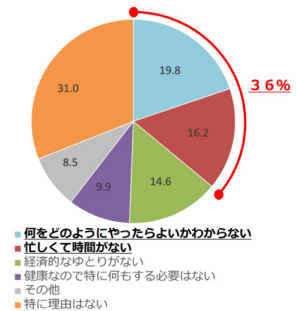
- 個人の約半数は、健康のために何もしていない。
- 「何もしていない」理由は、①何をしたら良いかわからない、②忙しくて時間がない、など。

普段から健康に気をつけるよう意識しているか



健康のために特に何もしていない理由

健康のために「何もしていない」人を対象にした質問



出典：経済産業省「健康寿命の延伸に向けた予防・健康インセンティブの強化について」

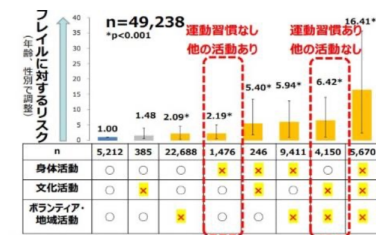
社会参加によるフレイル予防



- フレイルの最初の入り口は、社会とのつながりを失うこと。
- 社会的な活動をしていると、フレイルのリスクが低いとのデータがある。

フレイルへのリスク

- 身体活動・文化活動・ボランティア等複数の活動を実施している者に比べ、活動をしていない者の方がフレイルリスクが高い。



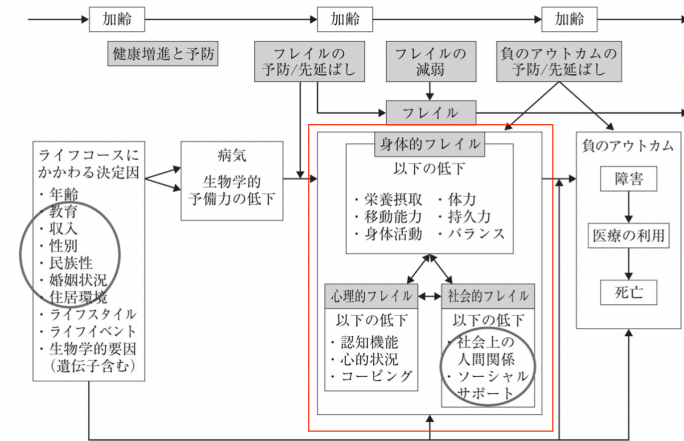
出典：日本福祉大学 健康長寿学

フレイルの予防に向けた方向性

- 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口。
- 社会とのつながりが失われると、身体や心の衰えがドミノ倒しのように進んでしまう。



フレイルの統合的概念モデル



Gobbens RJ, van Assen MA, Luijck KG, et al. The Tilburg Frailty Indicator: psychometric properties. J Am Med Dir Assoc. 2010; 11(5): 344-55. を西(2015)が翻訳

出典：https://www.jstage.jst.go.jp/article/tentouyobou/3/3/3_111_pdf/-char/ja