

作成方針（コンセプト）

1. テーマ

フレイル予防の啓発

2. 趣旨

フレイルとは加齢に伴う心身の衰弱により、生活の質が低下し、介護や病気のリスクが高まった状態（要介護の手前）を指します。しかし、フレイルには可逆性があり、適切な対策や取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることが可能と言われています。

予防にはバランスの良い食事と適度な運動に加え、社会参加が重要な要素とされており、高齢者だけでなく社会全体の意識向上が欠かせません。マンガ広報では、若年層～中年層にもフレイルについて理解してもらい、高齢者とのコミュニケーションの重要性を伝えることを目的とします。

3. 粗筋案

※セリフや設定など自由に改変してよい。趣旨に沿うものであればオリジナルストーリーも可。

フレイルの説明	教師	2月1日はフレイルの日です。 皆さんは”フレイル”という言葉を知っていますか？
	教師	フレイルとは歳をとって元気がなくなった状態のことです。 疲れやすい、食べる量が減る、外出しなくなるなどの特徴があり、進行すると寝たきりや認知症など介護が必要な状態になります。
特徴の例示	生徒	おじいちゃん、長年テニスサークルに入っていたのに、最近退会して、ずっと家にいるって言っていた。
	生徒	おばあちゃんとお出かけしたけど、少し歩くだけでしんどそうにしていた。
対処法について	生徒	フレイルになったらどうすればいいですか？
予防策の紹介 行動変容の促進	教師	バランスの良い食事、適度な運動、そして社会とつながることで、健康な状態に戻ることができます。 皆さんがおじいちゃんやおばあちゃんとお話しすることも、フレイルの予防に大きな効果を発揮します。
若年層ができる 予防策の例示	生徒	ずっと元気で居てほしいから会いに行こう。
	生徒	まずは帰ったら電話してみよう。
		（場面転換）
予防により達成 できる未来	祖父母 と生徒	おじいちゃんとおばあちゃんが元気になってうれしいな。