

高齢者の方が 元気に過ごすためのポイント ～フレイル予防編～

With
コロナ



いきいき80

粋 行 生 活 息 で健康になろう！(目指そう！ 元気な80歳以上)

『フレイル(虚弱)』を予防しよう！！

フレイルとは...年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなり、要介護となる危険性が高い状態を言います。

新型コロナウイルス感染拡大により、長期に身体活動や社会活動が減少することで、フレイルになりやすい状況になっています。

フレイルの3つの要因

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。

何もしないと筋肉は衰えます。

社会的な面

閉じこもりがち
社会交流の減少

身体的な面

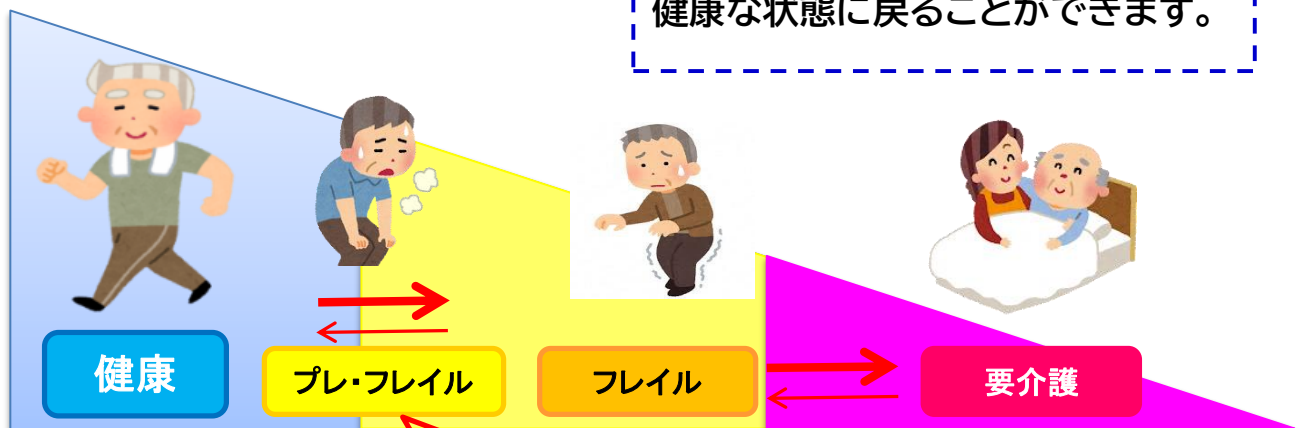
低栄養
筋力・筋肉量の減少
嚥下・摂食機能

精神的な面

認知機能の低下
意欲・判断力の低下
抑うつ

フレイルの流れ

早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。



早めの気づきが大切！！

【フレイル自己チェック】

つぎの5つの項目のなかで、あてはまるものはありますか？

- 6か月で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った



1～2項目あてはまる人
→フレイルの前段階
(プレ・フレイル)

3項目以上あてはまる人
→フレイルの疑いあり

フレイル予防の3つの柱

特に、社会参加の機会が減ると、フレイルになりやすいことがわかってきました。

社会参加

孤立・孤独は閉じこもりを招き、
フレイルを進行させます。
人との交流が大切です。
(認知症の予防にも重要です)



★趣味や地域のサロン活動・ボランティア・
就労など、積極的に取り組んでみましょう。

ちょっとしたあいさつや会話も心の健康につながります。ご近所同士、互いに声をかけて支え合いましょう。

運動(身体活動)

- 筋力アップをはかることで
転倒→骨折→ねたきりのリスクを減らしましょう。
(高齢でも運動することで筋力は増えます)
- 庭仕事や家事の積み重ねも身体活動になります。
- ラジオ体操・テレビ体操、散歩などで生活リズムを整えましょう。



★こまめな水分補給を★
高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。
こまめに水分をとるようにしましょう。

食事(栄養)

- ・1日3回 食事を食べましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけましょう。
「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスが整います。



- ★たんぱく質は毎食しっかりととりましょう。
たんぱく質が不足すると
筋肉量が減り、心身の機能が
衰えやすくなります。



お口のケアも欠かさずに

「ここ半年で固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物でむせることがある」はありませんか？

- ・毎食後、歯みがきや歯間のそうじをしましょう。
- ・定期的に歯科健診を受け、歯と口の中をチェックしてもらいましょう。
- ・「パタカラ体操」などお口の体操で口まわりの筋トレをしましょう。