

高齢者の方が

元気に過ごすためのポイント

～元気でいるために No.6～

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！元気で80歳以上)

『フレイル(虚弱)』を予防しよう！！

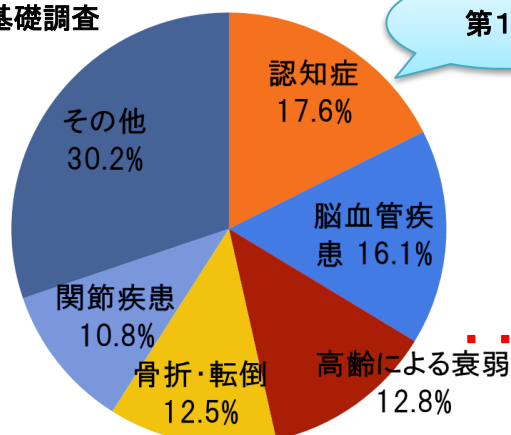
フレイルとは...年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。
「健康な状態」と「要介護状態」の中間の段階で、要介護になるリスクが高い状態を言います。



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。
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。

65歳以上の方が介護が必要になった原因

出典：令和元年国民生活基礎調査



あなたは大丈夫？フレイルっちゃっていませんか？



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？

- 半年で体重が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

趣味・地域のサロン活動
ボランティア・就労など



人との交流が大切です！！
(認知症の予防にも重要です。)

お口のケアも欠かさずに

栄養 食生活



・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。



運動 身体活動



・筋力アップをはかることで
転倒→骨折→寝たきりの
リスクを減らしましょう。

感染予防と介護予防の両立が大切です！！

【これから冬に向けて…インフルエンザも流行する時期です】

- ・インフルエンザの予防接種を受けましょう
- ・部屋を適度な湿度に(加湿をしましょう)
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養を
- ・流行時は人混みを避けましょう

