

元気に過ごすためのポイント



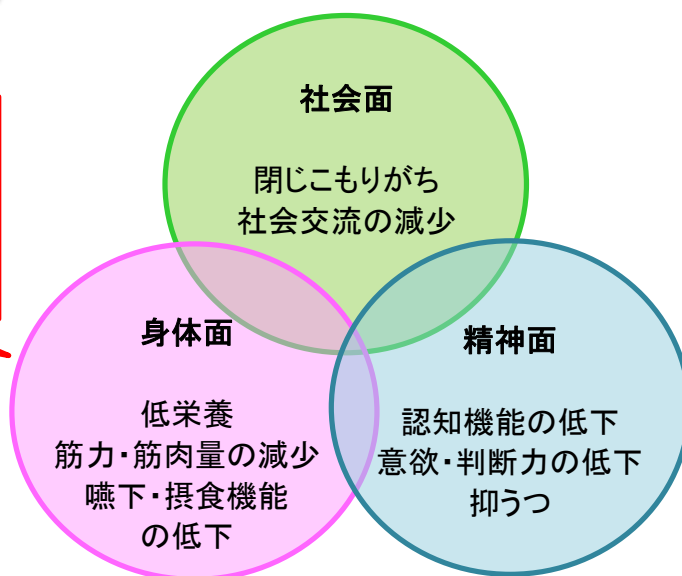
～フレイル予防編～

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。

フレイルの3つの要因

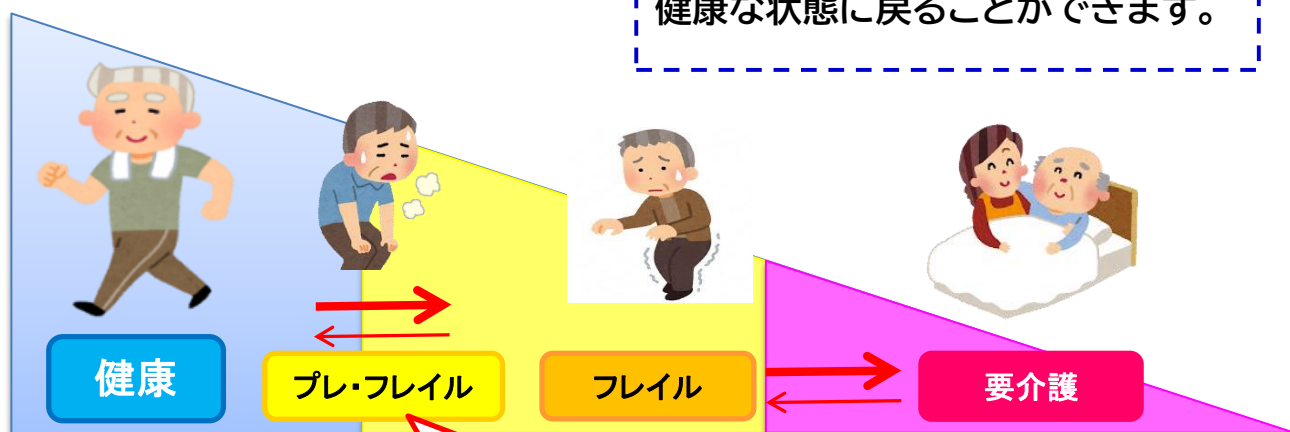
フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。

何もしないと筋肉は衰えます。



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！！

【フレイルチェックをしてみよう】

- 6か月で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

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

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準(改定J-CHS基準)一部改変

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)

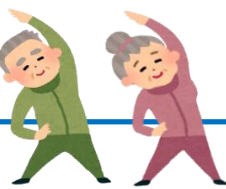
★趣味や地域のサロン活動・ボランティア・
就労など、積極的に取り組んでみましょう。

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。