

「フレイル」ってなに？



「フレイル」とは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

最近、こんなことはありませんか？

- ここ半年で意図せず体重が2kg以上減った
- わけもなく疲れたような感じがする
- 軽い運動を週に1回もしていない
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった



1つでも当てはまった方は要注意！ 予防改善のため下記の4つを意識しましょう

フレイル予防のための4つのポイント！

栄養 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。日頃から魚、肉、卵、大豆製品、牛乳などの筋肉に大切なたんぱく質を積極的に取りましょう。

口腔 お口のケア

歯と口を清潔に保つ、よく噛んで食べる、口や舌を動かすトレーニングを行うなど、口腔機能の維持に取り組みましょう。定期的にかかりつけ歯科医の健診を受けましょう。

運動 ウォーキング・筋トレなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。筋トレと有酸素運動をバランスよく組み合わせて取り組むと効果的です。

社会参加 趣味・ボランティア 就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。社会参加の頻度が多いと、認知機能障害になりにくいといわれています。自分に合った活動を見つけましょう。

フレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう！