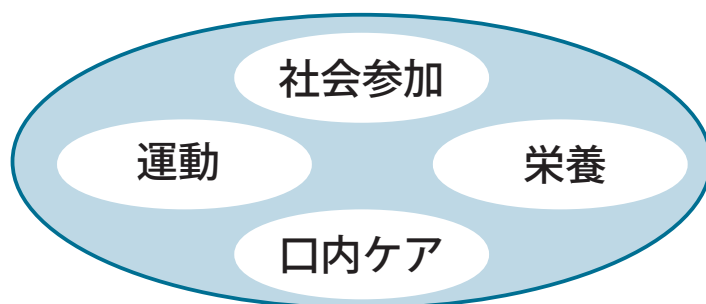


フレイルを防ぐ4つの柱

高齢期はフレイル予防に着目した健康づくりが重要です。特に、栄養、お口の健康、運動、社会参加の4つの視点が大切になります。

日頃の食生活を見直して、運動や社会参加に積極的に取り組むことで、フレイルを予防しましょう。



○ 1日3食バランスよく食べて低栄養を防ごう！



高齢期はたんぱく質が不足しやすいと言われています。フレイル予防には特に肉や魚や卵、大豆製品などのたんぱく質を摂ることが必要です。もちろん、たんぱく質以外にも、1日3食、色々な食材をバランスよく摂りましょう。

○ 定期的な歯科受診でお口の健康を保ちましょう！

お口の状態が悪くなると、食欲低下にもつながります。歯が抜けたまま、入れ歯が合わないなど、食事が食べにくい状態にある場合には、早めに歯科医師へ相談しましょう。



○ 運動習慣をつけて筋力を保ちましょう！



歩くのが遅くなった、ペットボトルの蓋が開けにくくなったなど、生活の中で感じ始めたらフレイルのサインかもしれません。運動はウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングを生活に取り入れていきましょう。色々な体操がありますが、どのような運動でも続けることが大切です。ご自身に合った運動を続けていきましょう。

○ 自分に合った社会参加を見つけよう！

社会とのつながりを持つことが億劫^{おっくう}となり、家に閉じこもりがちになると、足腰が弱くなりがちです。さらに、認知機能も衰えやすくなります。積極的に社会参加をしている人は、介護が必要な状態になりにくいと言われています。人との交流や、自分が得意なこと、できることを見つけて地域のボランティアなどに積極的に参加して、人との交流を減らさないようにしましょう。



市では介護予防事業の中で、フレイル予防の講話を実施しています。また、与一いきいきメイトが『与一いきいき体操』の普及をしています。詳細はお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

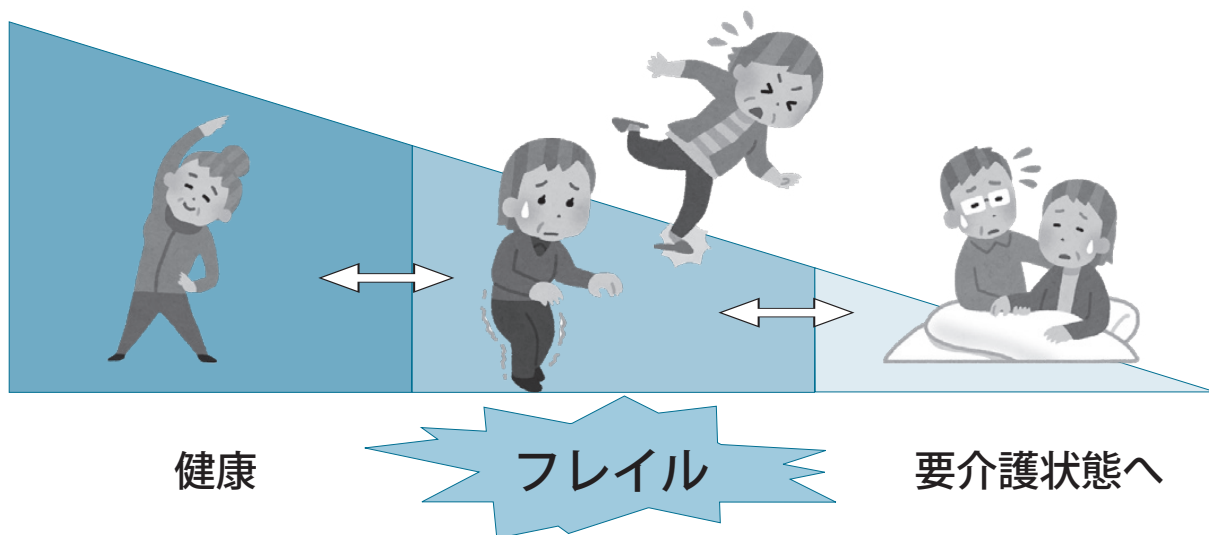
高齢期は生活習慣病予防とフレイル予防を

高齢期は複数の病気を抱えている方も多く、身体的にも精神・心理的にも不安を抱えやすい傾向にあります。高齢期の生活に必要な力を維持していくためには、生活習慣病予防など病気の予防はもちろんですが、フレイル予防も大切なポイントになってきます。



フレイルとは

フレイルは下の図のように、健康な状態と介護が必要な状態の間の段階のことで、介護が必要な状態になる危険が高い状況にあると言われています。しかし、フレイルは早期に気づいて対策を取ることで、再び健康な状態へ戻る可能性があります。



また、フレイルの要因としては、筋力の低下などの身体的な側面だけではなく、意欲の低下や認知機能の低下などの精神・心理的な側面や、家に閉じこもりがちとなり人と接する機会が減少する社会的な側面など、幅広く考えていく必要があります。

ささいな衰えは、自分では気づきにくい場合もあります。フレイル予防には、家族や周囲の気づきも大切になります。

【フレイルにはさまざまな要因があります】

