

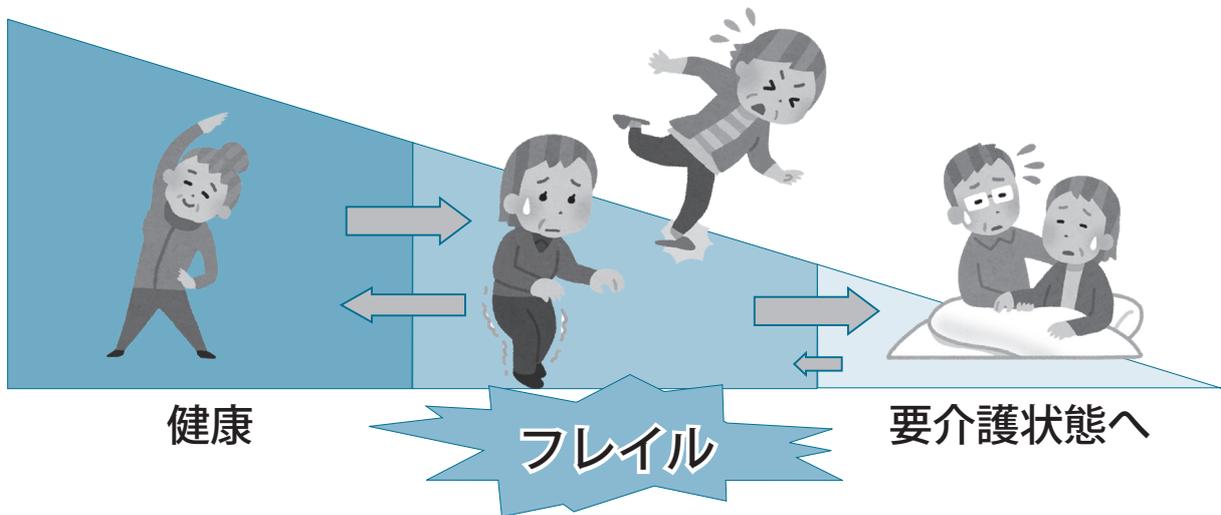
健康寿命を延ばすためにフレイル予防に取り組みましょう



フレイルとは？

加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態を表す「frailty」の日本語訳として日本老年学会が提唱した用語です。(フレイル診療ガイド2018年版より)

フレイルは、下図のように、健康な状態と介護が必要な状態の間の段階のことで、介護が必要となるリスクの高い状態にあると言われています。しかし、フレイルは早期に適切な対策をすることで、健康な状態に戻ることも十分可能であり、若いうちからフレイルに関心を持ち、気を付けることで予防効果が高まります。



コラム ～新型コロナウイルス感染症～ vol.7

新型コロナウイルス感染症に気を付けて「通いの場に参加するための留意点」

冬の乾燥と低い気温は、ウイルスが好む環境であると言われています。また、乾燥していると喉や鼻の粘膜が乾燥し、感染に対する防御反応が弱まってしまいます。加湿器の使用や水分を摂ることを意識しましょう。引き続き「3つの密(密閉・密集・密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう。

感染拡大を防ぐポイント

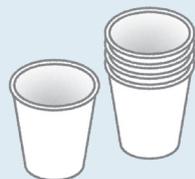
- ・ 1時間に2回以上の換気をしましょう。
- ・ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう。
- ・ 会話する際は、正面に立たないように気を付けましょう。

体操など身体を動かすとき

- ・ マスクを着けて運動する場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう。
- ・ こまめに水分補給をし、室温を調節しましょう。

食べたり、飲んだりするとき

- ・ 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう。
- ・ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう。
- ・ 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう。



参考：厚生労働省作成「新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点」

フレイルを防ぐ4つのポイント

栄養、運動、お口の健康、社会参加の4つの視点が大切になります。日頃の食生活を振り返り、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。

ポイント1 栄養

～高齢期は太りすぎだけでなく
～痩せすぎにも注意しましょう～

主食、主菜、副菜を揃えた食生活を心掛け、1日3食バランスよく食べるようにしましょう。また、高齢期はたんぱく質が不足しやすいと言われています。肉や魚、卵、豆類などのたんぱく質が多く含まれる食事を意識しましょう。定期的な体重測定で肥満や痩せに気をつけましょう。



ポイント2 運動

～自宅でできる運動を実践してみましょう～

ラジオ体操やみんなの体操は、毎日同じ時間に放送されているので習慣化しやすく、誰でも気軽に実践できる運動です。また、天気の良いときは、ウォーキングなどの有酸素運動も取り入れてみましょう。市では介護予防事業の中で、与一いきいき体操を実践しており、特別な機械を使うことなく、家で取り組める体操になっています。



ポイント3 口腔

～お口の健康を守りましょう～

お口の状態が悪くなると食欲低下にもつながります。入れ歯が合わないなど、食事を食べにくい状態にある場合は、早めに歯科医師へ相談しましょう。また、食後や寝る前の歯磨きを習慣化し、口腔内を清潔に保つことも大切です。



ポイント4 社会参加

～人とのつながりを大切にしましょう～

フレイル予防には、人との交流がとても大切になります。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人とのちょっとした挨拶や会話を大切にしましょう。電話やSNSを活用したコミュニケーションも効果的です。



フレイル予防の取り組み

国際医療福祉大学石坂准教授による2019年度の調査で、市では身体的フレイルの状態にある人が、他の市町村と比べて少ないことが分かりました。これも市民の皆さまが、日頃から介護予防に努めているからこそその結果であると言えます。

高齢期は、フレイル予防に着目した健康づくりが大切です。そして、ささいな変化や衰えは、自分では気づきにくいことがあり、家族や周囲の気づきも大切になります。外出を控える状況がまだまだ続いているますが、このフレイルを予防する4つのポイントを意識しながら、日常生活を送りましょう。



市では、高齢者ほほえみセンターなどの介護予防事業の中で、フレイル予防について講話を行っています。また、与一いきいき体操については、与一いきいきメイトが、各高齢者ほほえみセンターなどで実践と普及を行っています。詳細はお問い合わせください。

問 高齢者幸福課 本 3階 TEL (23) 8917

問 健康政策課 本 3階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。