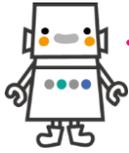




# Vol.48 今日からはじめるフレイル予防



フレイルとは何ですか？

文責：看護師 沼田

加齢に伴い、心身の生活機能や社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。**健康と要介護の中間**で、このままの状態を続けていると、介護が必要な状態にまですすむ可能性が高いといわれています。



加齢



まだ若いし…何も症状は出てないし…と安心しきっていませんか？心と体の衰えに早めに気づき、対策を行うことで、低下している機能を回復することもできます。まずは簡単なチェックを行ない、ご自身の今の状態を知ることから始めましょう。



## あなたのフレイル度を確認しましょう

引用：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

栄養	①	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	②	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口と歯	③	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	④	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性(こころ)	⑧	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

が3~4個ならフレイル前段階、5個以上はフレイルの可能性が高い

# Vol.48 今日からはじめるフレイル予防（つづき）

文責：看護師 沼田

## フレイル予防の「4つの柱」

### バランスの良い食事

- 毎日3食しっかり食べる
- 良質なたんぱく質を十分にとる



### 栄養

### なんでも食べれる口と歯の健康

- しっかりと噛んで食べる
- 毎食後に歯磨きをする
- 定期的に歯科検診を受ける



### 口と歯

### 身体活動

## フレイル予防

### 社会参加

### 運動を継続し筋力低下を予防

- 体調に合わせて、運動する習慣をつける
- 家の中でも出来る筋トレを行う



### 人とのつながりを大切に

- 会えなくてもオンラインの交流をする
- 定期的にお友達とのおしゃべりを楽しむ



## 年代別の予防方法

### 50～64歳

メタボ・生活習慣病の予防や持病のコントロールを行い、病気の発症や重症化を予防する

### 65～74歳

持病のコントロールを適切に行いながら、フレイル予防を意識した取り組みを始める

### 75歳～

栄養をしっかりとり、自分のペースで体力を維持できるような身体活動を行う

### フレイル・ドミノにならないために

社会とのつながりを失うことは、フレイルの最初の入り口と言われています。人や社会とのつながりが薄くなることで、運動不足や食欲不振など衰弱への悪循環に陥りやすくなります。子育てや仕事を終え、セカンドライフを迎える50代以降、新しい人とのつながりや、社会参加の機会を積極的に見つけていきましょう。



## ～フレイル予防で健康寿命をのばしましょう～

元気に自立して過ごせる期間のことを「**健康寿命**」と言います。フレイル予防を行うことで、介護が必要な状態になるのを遅らせ、健康寿命を延ばせることができます。寿命と健康寿命の差を縮め、長い人生をより元気に楽しく過ごしていけるように、今日から出来ることを始めていきましょう。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。