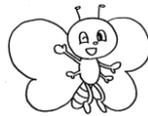




フレイル予防を知ろう!



フレイルって何?

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」「老衰」などを意味します。健康な状態と介護が必要な状態の間の状態のことです。

いわゆる、病気ではないけれど、年齢を重ね心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態のことをいいます。

また、フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向になります。フレイルであることに早め気づいて適切な対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。



どんな人が当てはまるの?

次の項目のうち、3つ以上当てはまった人はフレイル予備軍かもしれません	当てはまる	当てはまらない
1 ここ半年で2~3kg体重が減った		
2 筋力や握力が衰えた		
3 わけもなく疲れたと感じるようになった		
4 でかけるのがおっくうになった		
5 以前より歩く速度が遅くなった		



食事バランスに気をつけてフレイルを予防しよう!!

フレイルを予防するために大切なこと

① 必ず「3食」食べる

食事を抜いたり、忙しいからといって食事が食べられなかったりするとカラダや機能を維持するための栄養と水分が不足し、脱水や低栄養などの悪影響が出ます。



② バランスよく食べる

食事のバランスが崩れると栄養不足となり、フレイルが悪化してしまいます。特に大事な栄養素であるたんぱく質(肉・魚・大豆)、カルシウム(牛乳・乳製品・小魚)を中心に、食品の種類を増やすことを心がけましょう。



③ よく噛んで食べる

加齢とともに硬い食材が食べづらくなってきます。しかし、柔らかいものばかり選んで食べていると、ますます噛む機能が低下してしまうため、一口30回を目標に噛むことを意識してみましょう。

予防するにはどうしたらいいの?

フレイルを予防するには、次の6つの要素を取り入れることが大切です。

- ① 持病を悪化させない
- ② 適度な運動を習慣づける
- ③ バランスの良い食事に心がける
- ④ 口腔機能を維持する
- ⑤ 感染症を予防する
- ⑥ 社会活動に参加する



安城市社協では、6つの要素の中でも「適度な運動」「バランスの良い食事」「社会活動」に注目して、さまざまな講座を開催しています。特に「バランスの良い食事」と「運動」をセットで行うことがフレイル予防には大切です。

問合せ 安城市社会福祉協議会地域福祉課
介護予防係 (安城市総合福祉センター)
電話 77-7896