

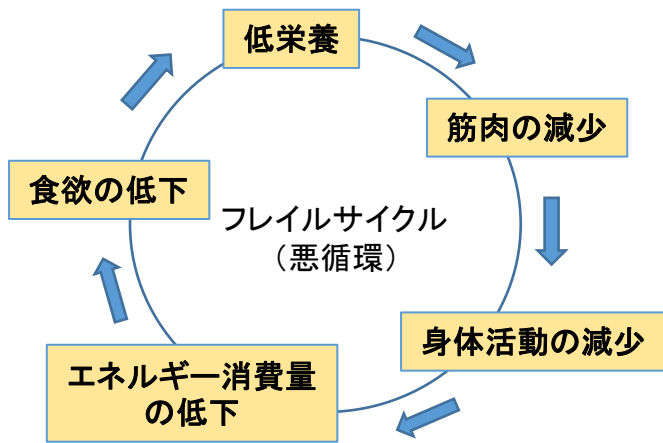
フレイル対策

フレイルは加齢に伴って心と身体の活力が低下した状態ですが、ある日突然フレイルになるわけではありません。

身体的要因としてはケガ、筋力の衰え、動作の不自由、低栄養状態があり、精神的・心理的要因にはうつ、認知症があり、社会的要因には孤独、閉じこもり、経済状況などがあります。

これらの要素が重なり合っているのです。

フレイルは造語です。
英語の虚弱を意味する言葉から作られました。



動かないと筋力が低下します。筋力が低下すると動くのがおっくうで、動かないと食欲も落ちます。

食欲が落ちると食事量が減って栄養状態が悪くなり、ますますだるくなります。

だるいと食事の支度や人と会うことも面倒になり、さらに活動量が低下していくという悪循環になります。

この悪循環をどこかで断ち切ることができればまた元気な状態に戻れますから、ちょっとした心身の変化にも注意しましょう。また、元気づちから運動や食事に気を付けて楽しく過ごし、健康状態を維持しておきましょう。

こんな症状ありませんか？

フレイル予防の3つのポイント



①しっかり栄養を取ろう
色々なものを食べましょう
お口の健康は大丈夫ですか？

②体を動かそう
今より10分多く歩こう
家の中でも動こう
ストレッチもいいですよ

③社会参加をしよう
人と話をする機会を作ろう
(電話も活用しましょう)
趣味を作ろう、広げよう

好きなことを
無理なく楽しく！