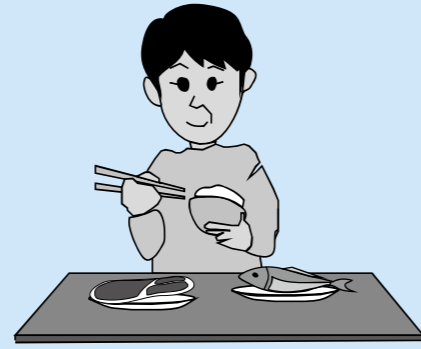


栄養改善

- バランス良く3食しっかり
さまざまな食材、特に肉や魚は筋肉や骨を作ります。年をとると低栄養になりがちです。食生活を見直してみましょう。
- 口の機能維持も大切
食後の歯みがきや、人と話をし、意識して口を動かすことを心がけましょう。かかりつけの歯科医を持つことで、定期的にお口の健康状態を確認しましょう。



バランスの良い食事

身体活動

- 座っている時間を減らしましょう
週に1回以上は、散歩などの運動をしましょう。ラジオ体操やスクワットなど、筋力トレーニングを加えると効果大です。
- 外に出かけましょう
家の中でも運動はできますが、時には外に出て日光を浴びて運動してみましょう。外での運動時もマスクを着用し、帰宅したら、うがい手洗いをしましょう。



いつもの散歩に筋トレをプラス

社会参加

- 積極的に社会参加してみましょう
家族や友人との交流も社会参加です。人と会うことを自粛しているかたも、電話やメールであれば交流することができます。近所のかたとのちょっとした挨拶や声かけも有効です。
- コミュニティーサロンや通いの場を活用
人数制限などコロナ対策を行ったうえで、コミュニティーサロンや通いの場などの地域活動、町の健康づくり・介護予防教室や公民館活動も実施されています。



積極的に外出・交流

フレイル予防の3大要素

今日から始めるフレイル(虚弱)予防

フレイルとは介護が必要となる前段階のことをいいます。人は誰でも、年をとると体の機能、脳や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなり、さまざまな機能が低下していきます。対策をせずにそのまま放置していると、寝たきりなどの重度な要介護状態になってしまいます。特に今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えフレイルになってしまう危険性が高まっています。3密を避け、ソーシャルディスタンスを守りながらもフレイル予防はできます。さあ、今日からあなたもフレイル予防で健康寿命を延ばしましょう。



体重減少

- ・6か月間で、2～3kg以上の体重減少があった。

疲労感

- ・ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする。

フレイルの目安

(日本版CHS基準参照)
フレイルの目安として、体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度、身体活動が挙げられます。このうち3つ以上該当しているとフレイル、1つまたは2つ該当しているとプレフレイル(フレイルの前段階)となります。

歩行速度

- ・以前に比べて、歩く速度が遅くなってきた。
- ・通常の歩行速度が1秒間に1.0m未満。

筋力低下

- ・ビン詰めふたが開けられなくなった。
- ・握力が男性26kg未満、女性18kg未満。

身体活動

- ・軽い運動・体操(農作業を含む)をしていない。
- ・定期的な運動(農作業を含む)・スポーツをしていない。

問合せ 地域包括支援センター(健康介護課 介護高齢係) ☎ 82-6135