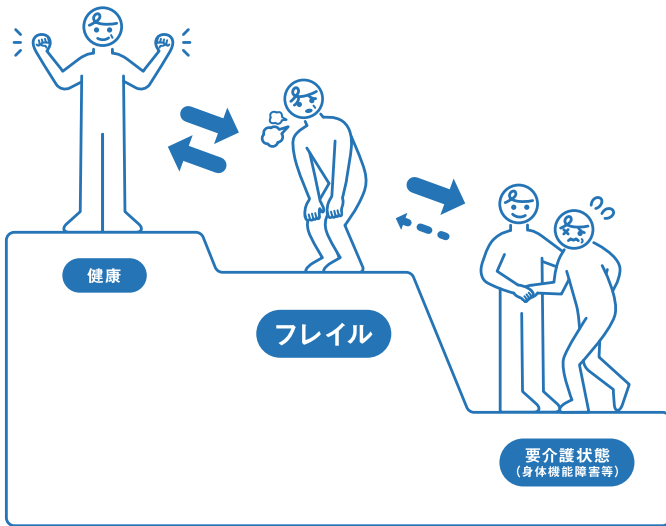


# もしかして フレイル?

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階で、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。フレイルは、早く気づき適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まずに元の健常な状態に戻る可能性があります。



## あなたもチェック

- 半年で体重が2～3 kg 減った。
- 疲れやすくなった。
- 歩くのが遅くなった。
- 筋力が落ちたなと感じる。
- 体を動かすことが減った。

該当項目が3つ以上でフレイル、2つ以下の場合にはフレイル予備軍の可能性あります。

# フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は、楽しみながら長く継続することが大切です。フレイル予防して毎日いきいきと生活するためには、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つを心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染防止のため、活動の機会が減っています。感染防止と一緒に、フレイル予防も考えてみませんか？町ホームページでは、自宅で気軽にできる運動を紹介しています。  
(町ホームページ「自宅で簡単にできる運動を紹介します」)



## 栄養



### 食事の改善

食事では肉、魚、大豆など筋肉の材料になるタンパク質を積極的に摂ること。また、噛む力が衰えると食欲不振になり、体力や気力が低下します。歯ごたえのあるものを食べたり、定期的な歯科検診を心掛けましょう。

## 身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

運動不足も筋肉の衰えを招き、体を支えられず膝や腰が痛くなったり、転倒や骨折につながります。



## 社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することも、フレイル予防には有効です。



厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」を一部改変。