

＼ 今日から始める ／

介 護 予 防

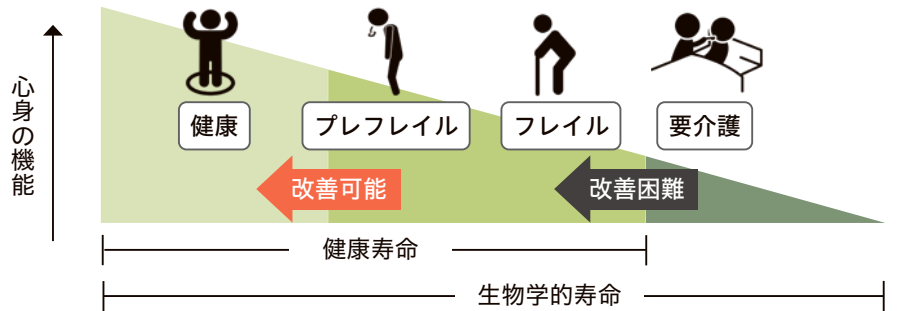
自立した自分らしい生活をするための介護予防の考え方や、町の取り組みを全6回でお届けします。



ご存じですか？ 「フレイル」

フレイルとは加齢により心身の機能が低下し始め、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態の事です。右のチェックリストで当てはまる項目が一つでもあれば、「フレイル」になる可能性があります。

放っておくと心身の衰えが加速し、要介護状態に移行してしまいますが、何歳でも適切な食事や運動で改善できるのがフレイルの特徴です。「要支援1・2」の人たちにも、改善可能なフレイル状態の人が多くいます。



最近こんな変化はありませんか？ 1つでも当てはまればフレイル予防を！

<input type="checkbox"/> むせやすい、固い物が食べにくい	<input type="checkbox"/> ペットボトルのふたが開けられない
<input type="checkbox"/> 調理がおっくうで簡単な食事が多い	<input type="checkbox"/> 買い物や散歩に出る機会が減った
<input type="checkbox"/> 食事が偏っている、量が減っている	<input type="checkbox"/> 趣味や、楽しいと思える事がなくなった
<input type="checkbox"/> つまずいたり、転んだりする	<input type="checkbox"/> 週に3日以上、誰とも話をしない日がある

(参考：東京大学社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢氏監修資料)

フレイル予防・改善の3つの柱

フレイル対策で重要なのは、栄養・運動・社会参加の3つ。3つを意識しながら生活の中に取り入れてみる事が重要です。日頃の生活に足りない部分から少しずつ始めてみませんか？

栄養

肉、魚、卵、大豆、乳製品などのたんぱく質で「低栄養」を防止し、野菜もバランス良く食べましょう。

栄養には食べる力＝口腔機能

も大切です。定期的な歯科検診で味覚やかむ力、飲み込みなどの機能維持・向上を図りましょう。

運動

趣味活動や、ましきエクササイズなどで日頃から体を動かしましょう。1回30分以上、週2回が目標です。

もしフレイルや要支援になっても、理学療法士などによるフレイルに特化した運動プログラムで改善が可能です。

社会参加

散歩やあいさつ、買い物、友人との食事など、小さなことでも人と接点を持つことが重要です。行事やサロンなどの集まりに参加するなど、「きょういく^{*1}」と「きょうよう^{*2}」を増やして認知症・うつを予防しましょう。

就労やボランティアなど、支える側に回るのも効果的です。

※1 きょういく＝今日、行く所がある

※2 きょうよう＝今日、用事がある

この記事に関する問い合わせ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113