



『フレイル』には、早めの対応を！

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、「加齢によって心身が弱ってしまった状態」のことで、高齢者の健康課題といわれています。フレイルの兆候に早めに気づき、適切な対応をとることができれば、元気な状態に戻ることができます。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限され、閉じこもりがちになり、心身共に健康が危惧される状況にあります。この機会に自分の身体を見つめ直し、生活を振り返ってみましょう。

◆あなたは大丈夫？フレイルのセルフチェック！



体重減少

半年で体重が2kg以上減少した



筋力低下

ペットボトルのキャップが開けられない



倦怠感

以前より、疲れやすくなった



歩行速度低下

横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった



活動量低下

週1回も外出や運動をしなくなった

- 3項目以上あてはまる人 → 要注意！「フレイル」の可能性があります。
- 1～2項目あてはまる人 → 「フレイル予備軍」です。早速対策を！
- 1つもチェックが付かなかった人も、油断は禁物です！今の健康状態を維持できるよう努めましょう。

◆フレイル予防のために、日頃から気をつけたいこと！

食事



食事は健康の源です。1日3食、いろいろな種類の食材を食べて、活動に必要なエネルギーや栄養を補いましょう。また、一口一口よく噛んで、ゆっくり食べましょう。よく噛むことで、消化もスムーズになり、脳の活性化や口周りの筋力維持も期待できます。

運動



ウォーキングや体操などの適度な運動を行うことで、筋力の維持や骨が丈夫になるだけでなく、気分の安定にもつながります。自分の体調に合わせて無理のないよう、少しずつ身体を動かしてみましょう。

笑顔



笑うことは、ストレス解消、免疫力や記憶力アップなどのメリットがあります。趣味などの自分が好きなことや、楽しいと思うことを実践し、笑顔のある毎日を過ごしましょう。

問合せ 地域包括支援センター（長寿応援課内） ☎ 029-288-3111（内線152）