

始めよう！
フレイル予防

健康な生活を送るためには

社会参加

栄養

運動

最近、介護予防に関するニュースなどで取り上げられることが多くなってきた「フレイル」。「フレイル」とは、「年をとって心身の活動(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態」のことです。健康な状態から、日常生活でサポートが必要となる要介護状態のちよつど真ん中の状態を意味します。多くの人がフレイルの時期を経て、要介護状態となっていることから、フレイルを予防することが元気に過ごし続けるためのポイントといわれています。

今から始めよう

外出の機会が減ってしまつて家にこもりがちとなり、動くもおっくうになってくると、気持ちもだんだん内向きに…。そのままのせいで諦めていると、要介護状態になってしまいます。フレイルやその前段階のうちに予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることが出来ます。動けなくなるのは「年のせい」と思わず、フレイルの兆候に早く気づくことが大切です。

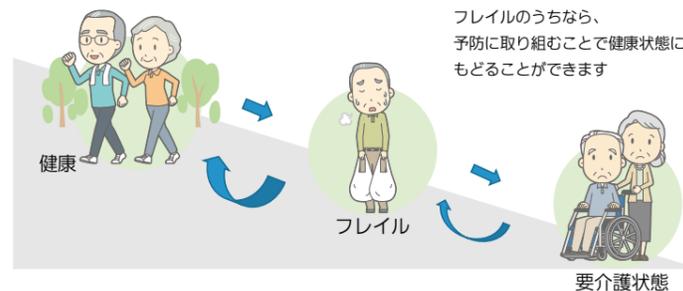
フレイルを予防するためには三つのポイントがあります。社会との関わりを持つ「社会参加」、栄養に気を付けたバランスの良い食事を一日三食摂取すること、そして適度な「運動」を継続的に行うこと。どれか一つだけではなく、この三つをつまぐ自分の生活サイクルに組み入れていくことがより効果を高めます。

やってみようフレイルチェック

- 半年で体重が2～3キロ減った
- 疲れやすくなった
- 外出がおっくうになってきた
- 歩くのが遅くなった
- 筋力(握力)が低下した

- 1～2項目は、フレイルの前段階
- 3項目以上は、フレイルの疑いあり

フレイルのうちなら、予防に取り組むことで健康状態にもどることができます



生活を楽しく！それが継続のコツ



入間川病院の理学療法士
西村大毅さん

人は年齢を重ねることで身体機能や認知機能が低下するなど、健康への不安が増えます。筋力低下によって外出機会が減少すると、運動量が減り、食欲がわかず栄養不良が生じ、さらに筋力低下が助長されます。ちょっとしたきっかけが原因で悪循環に陥り、これが続くと要介護状態に近づく危険が…。悪循環に陥らないためには、筋力訓練や有酸素運動(ウォーキング)などの運動を継続することが大切です。継続のコツは「楽しむこと」「認め合うこと」。家の外に出て社会との関係を持ち、運動し、心と体の充実を得ることがフレイル予防につながります。



予防ポイント1 社会参加

趣味やボランティア、就労など、社会と関わりを持つことが大切です。社会参加の機会が少なくなるとフレイル状態になりやすいことが分かってきました。友達とおしゃべりや食事などでも構いません、自分に合った活動を見つけましょう。



予防ポイント2 栄養

筋肉の元となる魚・肉・卵・大豆製品を毎日の食事に適量取り入れましょう。骨を強くする牛乳・乳製品も積極的に。よく噛んで食べることも重要です。よく噛むことは、消化吸収を助け、脳の働きを活性化させます。

しかし、1日に必要な食材の適量がどのくらいを確認するのはとても大変です。そこで目安になるのが自身の手。タンパク質である肉類、魚介類、大豆製品は片手のひらにのる分、牛乳はコップ1杯、野菜は生であれば両手のひらと考えると分かりやすいでしょう。

- (1)
1日3食の
バランスの良い食事
(主食・主菜・副菜・汁物)



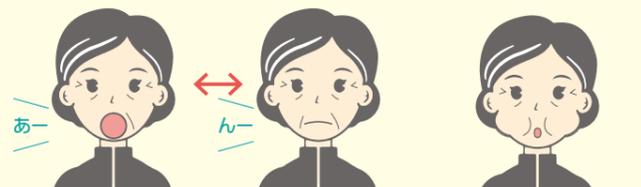
＜1日の目安量＞

- (2)
口腔機能を維持

口腔機能の維持は口を動かすこと。そのためおしゃべりも大切です。また、普段の生活に口腔体操を取り入れることで、唾液がよく出るようになり、飲み込みもしやすくなります。

口の体操

頬の体操



①口を大きく開けて「あー」、次に口を閉じて「んー」



②口をすぼめて「うー」、次に口を横に引いて「いー」

①頬を膨らませたり、すぼめたりします。

● 口腔体操 (1つの体操で3回×食事の前に)

舌の体操



①舌を出したり引っ込めたりします。②舌を左右に動かします。③舌を上下に動かします。