

新しい日常における過ごし方 ～フレイル予防～

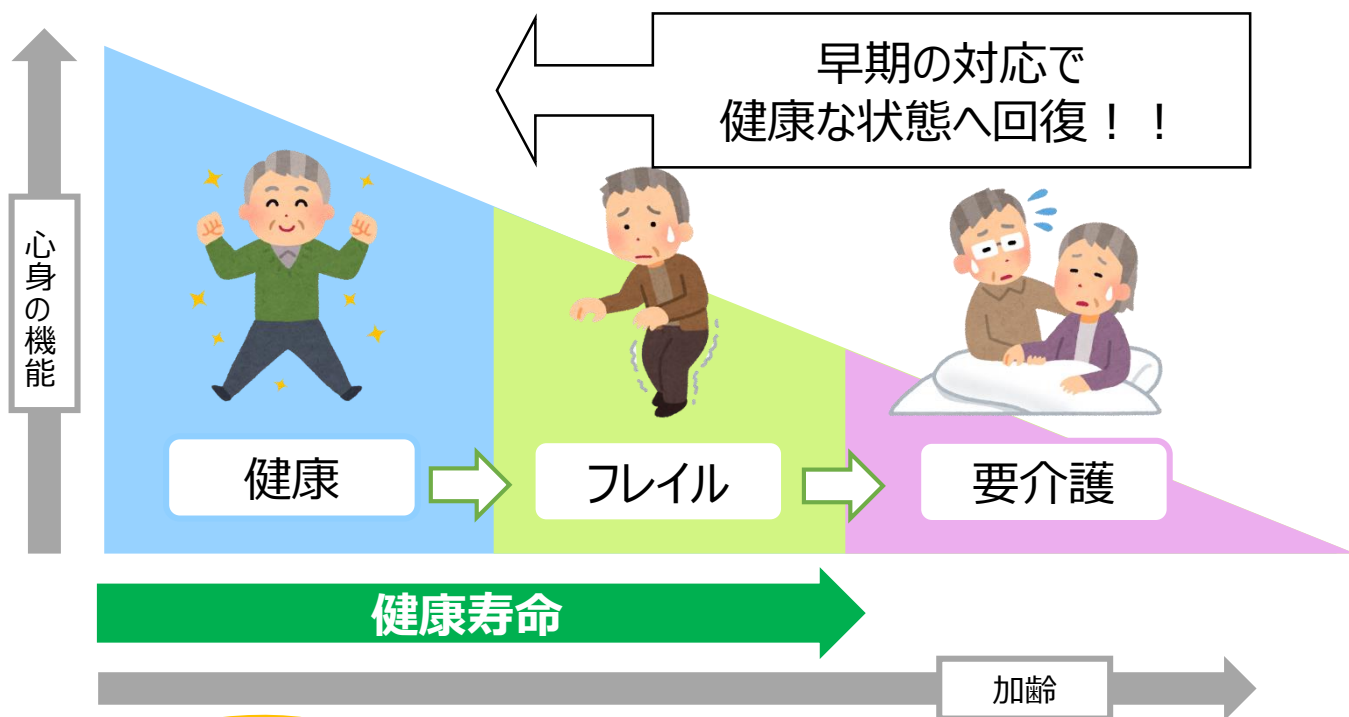
No. 2

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込むようになりましたがいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの感染予防の影響により、外出頻度の減少など、生活の不活発が心配されます。このような日常生活の変化が原因で起こりうる「フレイル」とその予防について、お伝えします。

フレイルとは？

加齢により気力・体力など心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。

高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態になるため、フレイルを予防することは、健康寿命を延ばす重要なカギとなっています。



まだ間にあう

フレイルは改善できます！

フレイルの段階で対策を行えば、健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。

そのためには、フレイルの兆候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要です。

フレイル予防の4つのポイントについては裏面をご覧ください。



日常生活の中で

フレイルを予防しましょう！

フレイル予防は日常生活の中の小さな健康づくりの繰り返しです。
日々の生活の中で健康づくりに取り組みましょう。

フレイル予防の4つのポイント

1 口腔ケア

おいしく食事をするためには、噛む力や飲み込む力など、口腔機能の維持が大切です。定期的な歯科受診、毎食後の歯磨きを徹底しましょう。



2 栄養

バランスの良い食事とたんぱく質の摂取で低栄養を防ぎましょう。高齢期における急な体重の減少は、低栄養につながるため、適正体重の維持に努めましょう。



3 運動

手軽な有酸素運動と筋力トレーニングに取り組みましょう。少しの距離なら歩く、階段を使うなど日常の中で運動量を増加させましょう。



4 社会参加

一歩外に出るだけで、人との交流が生まれ、社会参加につながります。地域の活動に参加するなど、外出して閉じこもりを防ぎましょう。



「新しい生活様式」を意識しながら、フレイル予防の4つのポイントに取り組み、心身ともに健康的な生活をおくりましょう！

高齢者の健康に関して、不安なことがありましたら
お気軽に各地域包括支援センターまでご相談ください。

守山市地域包括支援センター（吉山・玉津学区）

☎077-581-0330

南部地区地域包括支援センター（守山・小津学区）

☎077-585-9201

北部地区地域包括支援センター（河西・速野・中洲学区）

☎077-516-4160

