

## フレイル(虚弱)を予防しましょう!

### 「フレイル」 聞いたことありますか?

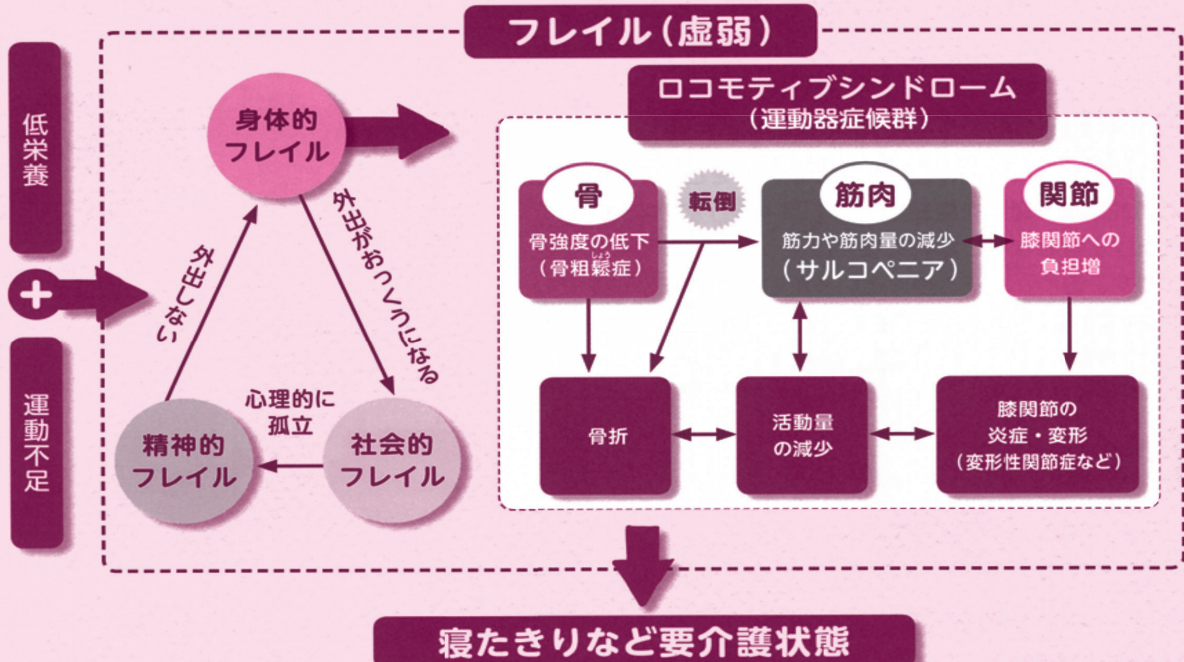
コロナの影響で運動不足になっていませんか?

フレイルとは、要介護になる前段階のことで、高齢期に身体機能や身体活動が低下する状態（虚弱）をいいます。年とともに食事をあまりとらない、運動をしないという生活を続けていると、老化が加速し、下図のような悪循環に陥り、要介護状態へと進みやすくなります。

一方で、フレイルの段階なら、適切なケアをすることで健康な状態に回復できる可能性があります。フレイルを起こす食習慣や運動不足などの生活習慣を早い段階で改善することが重要です。

馴染みのないカタカナですが、海外で使用されている「虚弱」「老衰」という英語「Frailty<sup>フレイルティ</sup>」が語源となって日本でも使用されるようになりました。

### 【身体機能の低下が招く要介護状態への道】



□ 下の項目で確認してみましょう

- 筋力（握力）が低下した
- 6か月で体重が2～3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1～2つ当てはまる

フレイル予備群

3つ以上当てはまる

フレイル

# フレイル予防、何から始めれば？

## ① まずは「生活リズムを整える」

朝、太陽の光を浴びると体内時計のリズムが整えられ、1日を元気に過ごすことができます。規則正しい生活習慣は、体の機能を調整する自律神経のバランスを整えます。

## ② 筋肉量をおとさないために「体に必要な栄養をとる」

「食欲がない」「面倒だから」などで食生活がおろそかになると低栄養状態を招き、フレイルの原因になります。簡単なコツを意識して、筋肉量を維持しましょう。

★簡単でもしっかり栄養がとれるコツ★

### 食事を抜かない

欠食すると1日に必要な栄養がとれません。1日3食を基本にしっかりとりましょう。



### 意識して取りたい【たんぱく質】

筋力の低下を防ぐために必要な栄養素が【たんぱく質】です。

### 効率よくとる方法

1日1回、肉類 + 魚 乳製品 卵 大豆製品



### 加工食品や冷凍食品を上手に利用

缶詰（サバ缶、イワシ缶、果物缶など）  
冷凍食品（餃子、肉団子、野菜、枝豆など）

### もう1品、すぐ食べられるものを常備

調理なしで食卓に出せるヨーグルト、チーズ、納豆、煮豆などは、献立が足りない時の1品になり便利です。

## ③ 片道5分の散歩で1000歩！「歩く」ことも運動です

筋肉を意識的に使う運動を継続して行えば、筋力を維持・向上できます。次のことに気を付けながら積極的に体を動かしましょう。

・無理をせず、徐々に行う ・水分補給 ・痛みが出たらやめる ・転倒に注意する

## 「心の健康状態はどうですか？」

さまざまなものを失う体験が多くなる高齢期は、うつ病の危険が高まります。

うつ病になると生活が不活発になり、フレイルを招きやすくなるため、早めの対処が望まれます。

ゆううつな気分が続いて日常生活に支障が出ている場合は、うつ病の心配があります。ひとりで悩まず、身近な相談場所にご相談ください。

「相談先が分からない」「自分ではないけれど心配な人がいる」などの際には、まずは最寄りの地域包括支援センターにお電話ください。

ご相談・お問い合わせ（午前8：30～午後5：15）

◎下呂市地域包括支援センター（星雲会館1階） ☎53-2100

◎金山支所（金山振興事務所1階） ☎32-3320

※土・日・祝日は包括支援センターの携帯電話に転送されます。