

健康だより

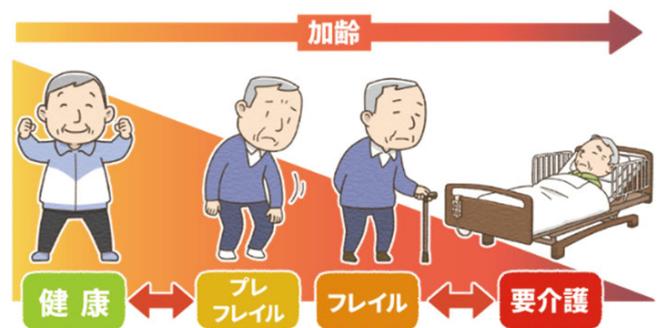
ご存知ですか？「フレイル」のこと

フレイルってなに？

「フレイル」とは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて適切な取組を行うことです。

『こんな傾向はフレイルかもしれません』

- おいしいものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた



フレイル予防の3つのポイント

①「栄養」

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

②「身体活動」

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやストレッチなどの身体活動で、今よりも10分多く体を動かしましょう。

③「社会参加」

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。

年のせいとあきらめていた、体や心の衰えは予防できます。「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

参考 1) 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」