

# 健康だより

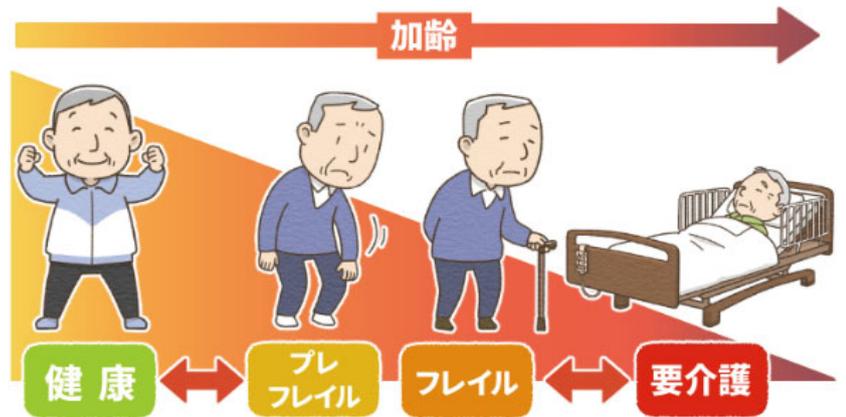
## 100歳まで元気！そのカギを握るのはフレイル予防

最近、「ちょっと痩せてきた」「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」といった症状に身に覚えはありませんか？それらは、もしかするとフレイルの始まりかもしれません。

### フレイルとは？

フレイルとは、「健康」と「要介護・寝たきり」の間を指し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。

改善をせずにそのまま放置すると介護の必要な状態になる可能性が高いため、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切です。



### フレイル予防の3つのポイント

#### ①【食事】 バランスの良い食事をよく噛んで

バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。また、栄養をとるために口腔（歯・歯茎・舌）の健康を保つことも大切です。

#### ②【身体活動】 散歩や体操などで足腰鍛え血行促進

体を動かし、筋肉を鍛えましょう。ウォーキングや体操などの有酸素運動のほか、買い物や家事などでこまめに動くこともよいでしょう。足腰を鍛えることで血流もよくなります。血行促進は認知機能の低下を予防することに効果的です。

#### ③【社会参加】 人や社会とつながり心を健康に

社会とのつながりが豊かであると、長く健康でいられ、認知症にもなりにくい傾向があります。地域の行事やボランティア活動に参加したり、親族に会う機会を増やす、趣味などで外出機会を増やすなど、積極的に人との交流を増やしていきましょう。