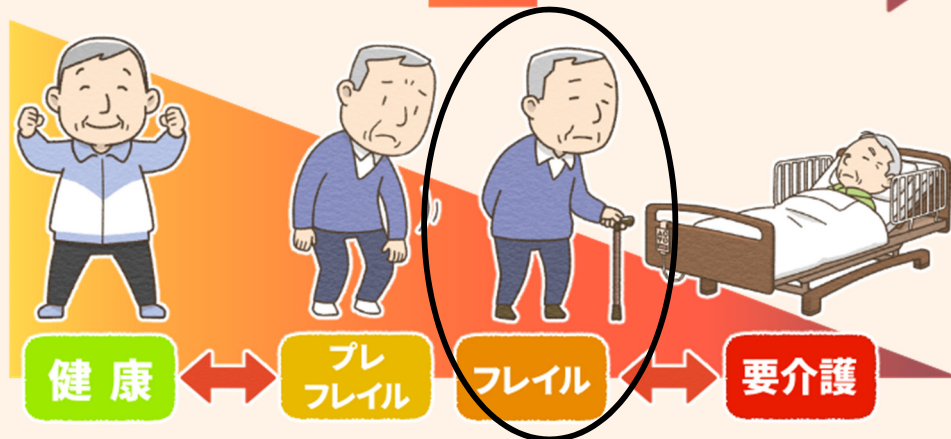


# 予防医学センターだより No.26 ～フレイルを予防しよう～

## フレイルとは？

フレイル（虚弱）とは、加齢とともにからだやこころの機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態で、フレイルを放置すると要介護になる危険があります。**早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。**

加齢



☆高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。

## あなたのフレイル危険度は？

- 半年で意図しない2kg以上の体重減少
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 軽い体操や運動をする習慣がない

3つ以上当てはまったら  
フレイル

(1~2つはフレイル予備軍)

## フレイルを予防するためには？

### 栄養

#### ▶食事はバランスよく食べよう！

食事は活力の源です。3食しっかりとりましょう。

#### ▶たんぱく質をしっかりとろう！

高齢期はたんぱく質が不足しがちです。肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりととりましょう。



### 運動・身体活動

#### ▶しっかり体を動かそう！

家の中で動かない時間が続くと、筋肉量が減ったり、筋力が衰えます。寝たり座ったりする時間を少なくし、出来る範囲で無理なく体を動かしましょう。

### 社会参加

#### ▶人とのつながりをもとう！

ボランティアや趣味など自分にあった活動を見つけましょう。会えない時は電話やメールなどで交流しましょう。



### 口腔ケア

#### ▶歯の健康を保とう！

口腔機能は、栄養状態や全身の健康につながります。

毎食後の歯磨きを丁寧に行いましょう。

定期的に歯の健診を行い、口の中をチェックしてもらいましょう。

最後に、フレイルは早い段階から意識し、対策を行うことが大切です。この機会に、自身の健康状態や日々の生活を振り返りましょう。