

『フレイル』を知っていますか？

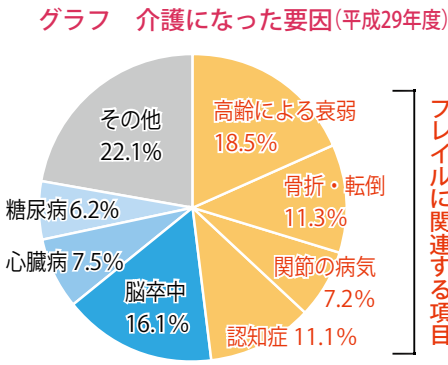
フレイルは、今注目されている言葉のひとつで、高齢になっても元気に過ごせるよう、フレイルに早めに気付き、早めに対処することが大切です。

フレイルとは

フレイルとは、加齢とともに体と心の働きや認知機能の低下、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。

フレイルは、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。町のニーズ調査でも、介護が必要になった要因の約半数がフレイルという結果が出ています。

フレイルに関連する項目



あなたはフレイル？

次の表を確認してみましょう。3項目以上に該当するとフレイルの可能性があり、1〜2項目に該当するとフレイルの前段階である可能性があります。

表 フレイル確認表

チェック	項目
<input type="checkbox"/>	半年で意図せず体重が2kg以上減った
<input type="checkbox"/>	週3〜4日、何をするのも面倒だと感じる
<input type="checkbox"/>	歩く速さが遅くなった
<input type="checkbox"/>	ペットボトルのふたが開けにくくなった
<input type="checkbox"/>	軽い運動や体操を週に1回もしていない

フレイル予防のための3つのポイント

①栄養・食事の改善

バランスの取れた食事を3食しっかり食べましょう。特に大切なのは、筋肉を作る基となるたんぱく質を十分に摂ることです。肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質が豊富な食品を毎食1品以上摂るよう心掛けましょう。

②身体活動

身体活動は、筋肉をつけるだけではなく、食欲や心の健康にも影響します。まずは今より10分多く体を動かしましょう。自宅でも簡単に出来る体操として、ラジオ体操や鎌田式スクワット、鎌田式かかと落としなどがおすすめです。

③社会参加

趣味や地域の集まり、ボランティア活動、友人や家族とおしゃべりをする機会を持ちましょう。

すごいな！むし歯のない子



ゆうな
長谷川 優那ちゃん
(4町内)



かえで
佐藤 楓ちゃん
(4町内)

11月25日、3歳児10人を対象に健康診査を行った結果、9人にむし歯がありませんでした。

サロンなどの集まりに参加し体操したり楽しく交流をすることはフレイル予防に大変効果的です。



▲ 宝川サロンの皆さん



ゆい
武藤 優姫ちゃん
(柴崎)



はな
石川 花ちゃん
(下野尻)



そう
目黒 蒼くん
(牛尾)



りさ
平野 梨紗ちゃん
(西原)



かえで
斎藤 楓ちゃん
(西原)



くらん
坂井 紅蘭ちゃん
(安座)



かの
渡部 花乃ちゃん
(堀越)