

フレイル(虚弱)とは？

健診☆キラリ☆ニュース

公立岩瀬病院 健診センター 2022年2月

歳をとって運動機能や認知機能が衰え、心身の活力が低下した状態。健康と要介護の「中間」を意味し、健康な人よりも要介護になるリスクが高いと言われています。

身体的フレイル 骨粗鬆症、サルコペニア 等

精神的フレイル 意欲・判断力、認知機能低下
うつ 等

社会的フレイル 閉じこもり、孤食 等

サルコペニア

とは？

握力・体幹筋など全身の筋力低下が起こること。また、歩くスピードが遅くなったり杖や手すりが必要になったりするなど、身体機能の低下が起こること。



日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態を取り戻すことができます！

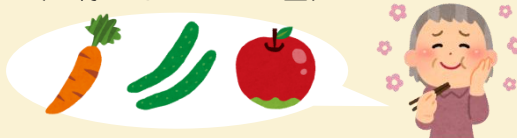
フレイル予防のためにできることから始めよう！

【しっかり食べる】

- ◇ **1日3回、バランスよく食べる**
特に高齢者は、**主菜**（肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を多く含むおかず）や**牛乳・乳製品**が不足しがちなので注意しましょう！



- ◇ **噛み応えのあるものをよく噛んで食べる**
（目標はひと口30回）



- ◇ **歯磨きは毎食後しっかり磨く**
定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです



【しっかり動く】

- ◇ **今より10分多く歩く**
体調が悪い時は無理をしないようにしましょう



- ◇ **週に2~3回、筋肉に負荷をかける運動をする**



スクワット



片足立ち

【楽しく過ごす】

- ◇ **家族と一緒に食事をとる**



- ◇ **サークル活動、ボランティア活動に参加する**

