

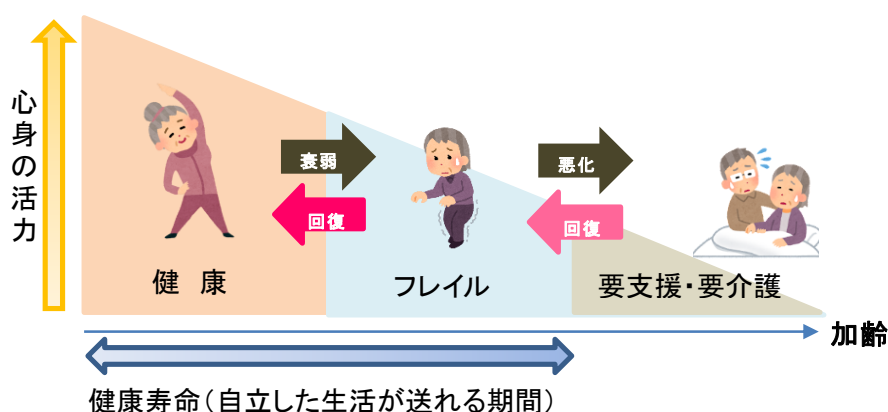
[illegible]

フレイルを予防しましょう

「フレイル」ってなに？

高齢期になって、心身の活力(筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。年齢とともに心身の機能が低下した状態です。

介護が必要になると、健康な状態にはなかなか戻れませんが、その前の段階のフレイルでは予防・改善が可能です。



フレイルを予防するにはどうしたらよいの？

栄養

1日3食しっかりバランスよく食べよう。高齢期になると食事量が減るため、低栄養におちいりやすいです。たんぱく質を積極的にとりましょう。

運動

足腰の筋肉を鍛えよう。ウォーキングや筋トレを組み合わせると効果的です。日常生活での活動量を増やすことから始めてみましょう。

社会参加

人や地域と積極的に関わろう。社会とのつながりが薄れると、こころとからだの健康が崩れるきっかけになります。積極的に外出しましょう。

口腔

噛む力や飲み込む力を維持しよう。噛む、飲み込む、話す力が低下することを「オーラルフレイル」といいます。定期的に歯科検診を受けましょう。