

フレイル予防の3つのポイント

フレイルをご存じですか？加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。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。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

栄養

食事の改善

バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く身体を動かしましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

後期高齢者健康診査では、フレイルリスクを確認できます。

- 6ヶ月間で、2~3Kg以上の体重減少がありましたか
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
- この1年間に転んだことがありますか
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
- 週に1回以上は外出していますか

チェックしてみましょう

フレイルに関する項目です。
フレイルの可能性のある人も早期に対応することで、元の状態に戻れます。