

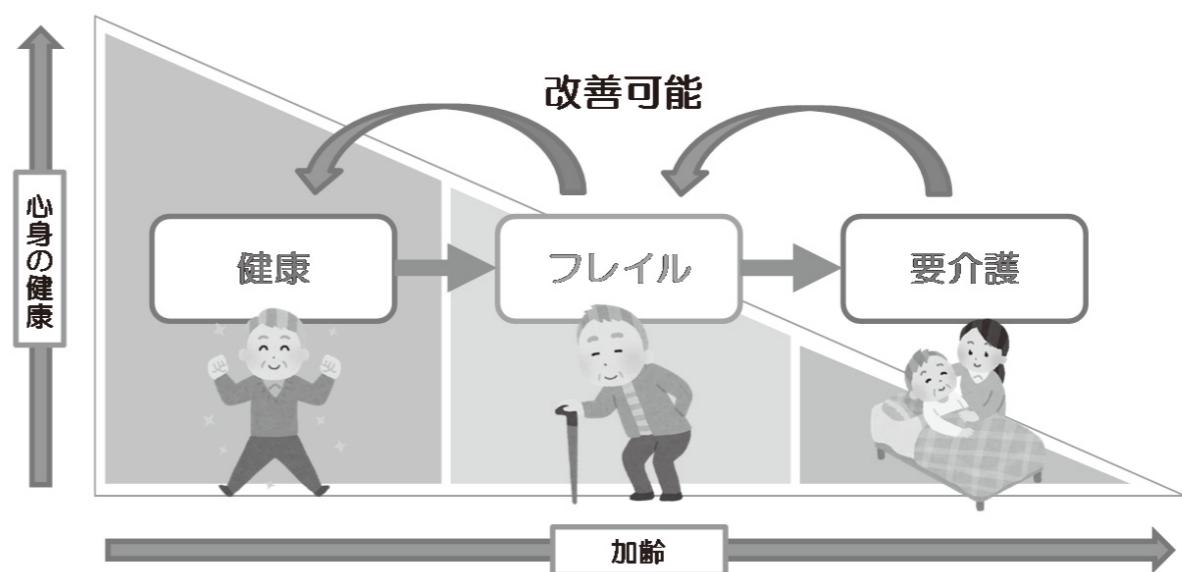
「フレイル」を知っていますか？

〈フレイルとは?〉

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下してき、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。要介護状態となる原因では脳卒中と認知症に次いで第3位となっており、フレイルを予防することが介護予防においてとても重要です。

〈フレイルを予防しよう〉

フレイルが起きる原因是、加齢による肉体的な衰えだけではありません。フレイルは以下の要因が重なって引き起こされると言われています。今はまだ不自由なく動けるから自分は大丈夫、という過信は禁物。元気なときこそ介護予防に取り組むチャンスです。



〈フレイルになる要因〉

生活習慣

高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、その他の持病の悪化によりフレイル状態におちいりやすくなります。

身体的 要因

筋力の衰えによる運動機能の低下や、口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂取することができないなど。

精神・心理的 要因

身体が思うように動かないことに対するストレスや、記憶力や判断力の低下、認知機能の低下、うつ症状など。

社会的 要因

外出する機会が少なくなったり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることも大きな要因となります。

フレイルの徴候があるかチェックしてみましょう！

1 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
2 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
3 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい	いいえ
4 5分前のこと思い出せますか？	はい	いいえ
5 (ここ2週間)わけもなく疲れたように感じますか？	はい	いいえ

「はい」が3個以上あるとフレイルの可能性

フレイルの予防・改善には、フレイルの徴候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要になります。

フレイル予防4つの柱

栄養(食生活・口腔機能)

バランスのよい食事とタンパク質の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。合っていない入れ歯を使い続けると、噛む力や飲み込む力の低下を引き起こしてしまいます。また口の中を清潔に保つことは肺炎予防にもなるため、「口の健康」にも気を配りましょう。

適度な運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。毎日でなくとも、ウォーキングや筋力トレーニングなど、無理せずに、できることから始めていき、習慣的に続けることが大切です。

社会参加

社会との関わりが希薄になると、うつ病や認知症のリスクも高まります。社会とのつながりを持ち続けることは、ここでの健康を維持するためにとっても重要です。

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。

電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センター「ハピネス内 地域包括支援センター」 5-1165