

## フレイル予防について

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活動作が行いにくくなることです。フレイル予防の取組に早ずぎとすることはありません。自分らしく元気に暮らしていくために、フレイルを予防・改善していきましょう。

### フレイル予防3大要素

フレイルを予防する大切な要素は「栄養(食生活・口腔機能)」「運動(身体活動)」「社会参加」の3つです。これらはお互いに影響し合うため、いずれか1つが向上するとすべての要素が活性化していきます。まずは自分に不足しがちな要素から強化していきましょう。

#### ① 栄養(食生活・口腔機能)

バランスの良い食事とたんぱく質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口の機能を維持するために「口の健康」にも気を配りましょう。

バランス良く食べ、低栄養を防ぎましょう

「メタボリックシンドローム対策」を心がけてきた方でも、65歳

を過ぎたら「低栄養」にならないように意識を変えていきましょう。たんぱく質の摂取が大切です

低栄養を防ぐために特に重要なのが、たんぱく質の摂取です。できれば1日に1食は肉類をとり、魚、卵、大豆製品などを含めて、しっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

食事をおいしく食べるためには、歯周病を防ぎ、かむ力や飲み込む力を保つなど、口の機能を維持することも大切です

口の機能の衰え(食べこぼし、むせなど)は「オーラルフレイル」と呼ばれます。早めに口のケアを心がけましょう。

#### 【口のケアについて】

- ・かみ応えのある食品を積極的にとり、かむ力を鍛えましょう。
- ・正しいブラッシングを行い、歯周病予防をしましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう。

#### ② 運動(身体活動)

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。無理をせず、できることからはじ

めていきましょう。ウォーキングは手軽な有酸素運動です

有酸素運動には、心肺機能を高めたり、動脈硬化を予防する効果があります。ウォーキングなら手軽にできるので、まずは今までよりも10分程度、歩く時間を増やすことから始めてみましょう。筋力トレーニングを習慣にしましょう

筋力トレーニングは、筋肉や骨などを鍛えるのに効果的で、転倒や骨折のリスクが少なくなります。ゆっくりでいいので、ややきついと感じる程度まで行うことを習慣づけましょう。

日常生活に簡単な運動を取り入れましょう

仕事や家事の合間など、ちょっとしたスキマ時間に、その場ですぐできるような運動をするのもおすすめです。

I W K T Vで運動番組を放送しています。ぜひ一度ご覧いただき、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

#### ③ 社会参加

社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」とい

ます。これを防ぐには積極的に社会参加をしていくことを心がけましょう。

積極的に出かけましょう  
食事や買い物に出かけたり、趣味の活動や地域の行事などに率先して参加しましょう。社会とのつながりを保ち続けることは、こころの健康を維持するためには大変重要です。

また、ソーシャルフレイルの状態が続くと、認知機能の低下を招き、認知症のリスクも高まります。認知症を防ぐには、家族や友達と交流を図ったり、ボランティア活動などを通して社会活動に関わっていくことが大切です。

コロナ禍では、出かける機会も減ったのではないですか。正しい感染予防対策をしたうえで、まずは身近なつながりを大切にし、積極的に社会とつながる時間を持ち、生活に張りを与えましょう。

お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 4312836  
☎ 5517373