

「フレイル予防」について

「フレイル」とは、加齢に伴い、生活するうえで、大きな不自由がないものの、心身が弱ってきて介護が必要になる危険性が高い状態のことです。つまり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

左記のチェック項目の該当数が多いほど、「フレイル」のリスクが高まっている可能性があります。

- 体重を減らそうとしないのに、年間で4.5～5kg以上も減少した
- 食欲がわかず、食事が減った
- 何をするのも面倒だと感じる
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- 気が付くと、1日中誰とも話していない

「フレイル」は、生活の中で適切な取り組みを行うことで、健康な状態にまた戻ることが出来ます。自分らしく元気に生活していくために、弱ってきた状態に早めに取り組み、予防と改善に向けて取り組み

むことが大切です。

◆「フレイル予防」のための取組

- 「フレイル予防」といっても、難しく考えることはありません。次の3つのポイントを日常生活の中に、意識して取り入れていくことでフレイル予防につながります。
- ① 十分な栄養摂取と口腔ケア
 - ② 適度な運動で体力づくり
 - ③ 積極的な社会参加
- まずは、できることからはじめてみましょう。

① 十分な栄養摂取と口腔ケア

1日3回食べる

- 1回でも食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素(タンパク質など)が不足するので、3食とるようにしましょう。
- 食事をとることは、規則正しい生活リズムを整え、活動量が増える、食欲が増す、十分な栄養がとれるといった好循環につながります。

主食・主菜・副菜をバランスよく

- 主食(米、パンなど)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、きのこ、いも類、海藻など)をそろえ、多くの食品をとるようにしましょう。

- 特に、タンパク質(肉・魚・卵・豆腐など)の摂取が大切です。タンパク質が不足すると、筋肉を作る力が低下し、筋肉量が減少してしまいます。

口の周りの筋肉・歯を守りましょう

- 栄養をしっかりと摂るためには、口腔環境が大切です。噛む力や飲み込む力が衰えると、食事で十分な栄養をとれなくなります。
- 口の周りの筋肉を鍛えて嚥下(飲み込む)機能の低下を予防しましょう。

② 適度な運動で体力づくり

- 口のトラブルを放っておくと食が細くなり、体力が低下し、外出が減るなど、全身状態の悪循環に陥りやすくなります。
- 日ごろからよく噛み、口や舌を積極的に使いましょう。おしゃべりや歌うことも効果的です。
- 毎食後の歯みがき、義歯(入れ歯)の手入れをしましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的にチェックしましょう。

③ 積極的な社会参加

- 生活の中で、誰かと関わる機会を持ちましょう。
 - 社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といい、「フレイル」の入り口となります。他者とのコミュニケーション機会を失うと、口腔機能の低下を招き、生活に影響を与えるほか、社会的に孤立することなどで、認知機能の衰えにつながるなど悪循環を引き起こします。
 - まずは、身近な人との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ましょう。
- お問い合わせ
- 本庁 健康福祉課 保健衛生係
 4312836
 佐賀支所 地域住民課 保健センター
 5517373