

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4.5～5 kg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できます。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気づき、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。

●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。

②適度な運動で体力づくり

●運動不足は筋力を低下させ、フレイル

を進行させる原因になります。筋肉は

何歳になっても増やす事ができます。

●ポイントは、今より毎日10分多

く、体を動かすことです。誰でも気軽

にはじめられるウォーキングがおす

すめです。歩くことは、筋力の維持・

増強につながるうえに、食欲増進や

ストレス解消効果も期待できます。

●家の中でできる運動をIWKTVで

紹介しています。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

」の入りの口となります。

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、食生

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

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373