

フレイルを予防して 元気にいきいきと暮らしていこう！



フレイル
とは

まだ、介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう…など、年齢と共に生じる心身が衰えた状態の事で、「健康的に活動している状態」と「介護が必要な状態」の間にある「虚弱状態」を指します。

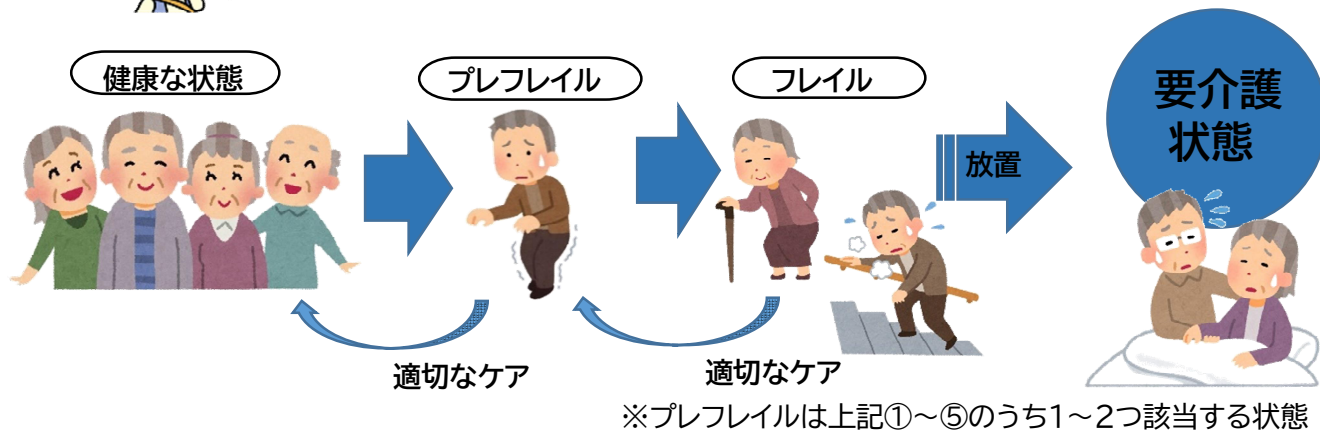


放っておくと…

将来的に、介護が必要な状態や寝たきり状態になるリスクが高まります

こんな症状は
ありませんか？

- ① 6か月で2kg以上体重が減った
 - ② 握力が弱くなってきた
 - ③ わけもなく疲れた感じがする
 - ④ 歩く速度が遅くなった
 - ⑤ 散歩や運動・体操などの運動を週1回以上していない
- これら①～⑤のうち3つ以上該当する場合は「**フレイル**」です。



あきらめないで大丈夫！！フレイルは早期対策で

十分に改善できます！

持っている病気を適切に治療すると共に、栄養や運動習慣、生活習慣などを整え、改善していきましょう ※裏面参照



早期発見・対策でフレイルに負けない心身をつくりましょう！



エネルギーとたんぱく質をしっかりと！

ポイント1 食生活

高齢者の体重減少は体力や免疫力の低下から病気になりやすく、筋力低下にもつながります。活動の源である「**エネルギー**」と筋肉の元になる「**たんぱく質**」が不足しないように食事をしっかりと摂りましょう。

★欠食することなく1日3食しっかり食べる

★多種類の食品を食べる

※筋量や骨量、握力や歩行速度の値が高い傾向になります

参考:健康長寿ネット



★肉、魚、卵、大豆製品などの「**たんぱく質**」が不足しないように心掛ける

※たんぱく質摂取量の目安は最低でも毎食片手に乗るくらい約20~30g



★たんぱく質は摂るタイミングが大事！筋量の増加に効果的なのは**朝食**！！

※おすすめ食材
ツナ、鯖缶
練り製品、鶏卵、
サラダチキン など



ポイント2 身体活動

今より1日10分多く体を動かそう！(+10習慣)

プラステン

毎日の生活に「+10」習慣を取り入れると糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクや筋力・骨量低下のリスクを下げることができます。こんな「+10」をしてみませんか？

自転車や徒歩で移動



歩幅を広くして早く歩く



1日1回はウォーキング

近所の公園や運動施設を利用

家族や友人と外出を楽しむ

買い物の時は普段よりたくさん歩く

地域の運動教室やボランティア活動に参加



家事の合間にストレッチ

ポイント3 社会参加

人とのつながりを大切に

趣味やボランティア活動などを通じて社会とのつながりを保つ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。地域のまちかど運動教室や老人福祉センター講座も是非ご利用ください。



お問い合わせ：知立市保健センター ☎0566-57-7911