



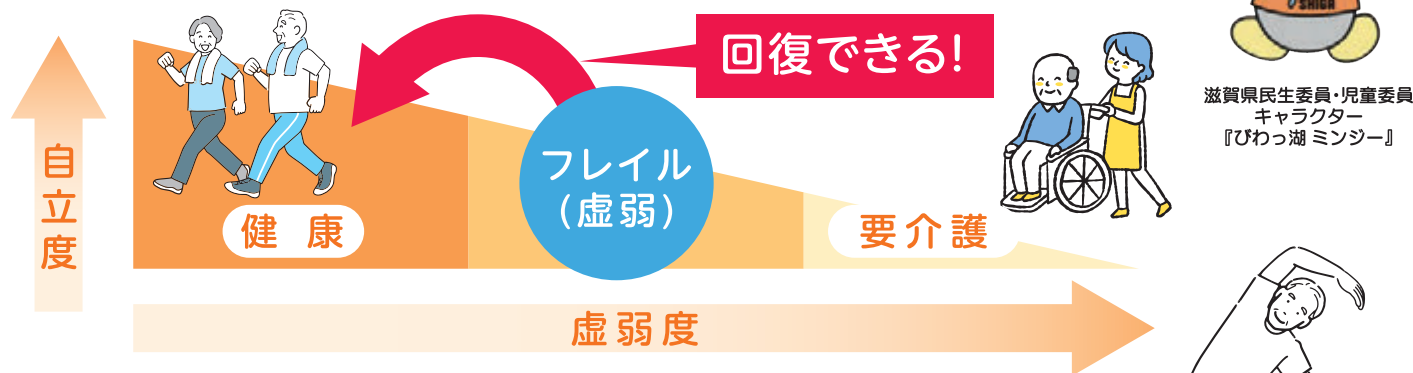
高齢化が進行する現在、介護に関することは避けて通ることはできません。併せてワクチン接種率は上がるものの、感染拡大によるコロナ禍での外出自粛で、身体等の衰えは気づかないうちに加速しています。この衰えである「フレイル(虚弱)」の兆候に気づき、日常生活を見直すことで進行を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことができます。

大切にしたい

絆

きずな

●今回はフレイル(虚弱)特集です。



兆候は

・筋力が低下するなど老化のサインです。体重減少や歩行速度、握力の低下にともなって、外出の機会が減ってしまうことなどが主な兆候です。しかし、フレイル(虚弱)は筋力トレーニングや栄養改善によって元に戻せる可能性(可逆性)がある老化の過程とも言えます。

フレイルになる原因は

- ・コロナ禍の中、三密を避けるため、閉じこもったり、デイサービスの利用を控えたりといった生活を強いられている。
- ・必然的に外出は減り、人との交流もなくなってしまう。
- ・生活は不活発で、知らないうちに体力や脳機能の低下となる。

フレイルを予防する対策は

・高タンパクの食品(肉や魚を多く食べるように)を意識的に取り、筋力トレーニングをして、人と交わることが必要です。



具体的には(ソーシャルディスタンス、自己責任の範囲内で)

- ①ジムや体操教室に参加する。
- ②生活用品の買い物など積極的に外出する。
- ③趣味をもって一日5人以上と会話する。
- ④手にペットボトルを持ち、足に重りを付けて早歩きする。
- ⑤階段の上り下りやスクワットをする。

などが有効です。

イレブン・チェック

フレイルの兆候があるかどうか、
11の項目をチェックしてみましょう。

〇が6つ以上ついたら
**フレイルの
危険性が高い!**

質 問			回 答	
栄 養 ・ 口 腔	Q. 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q. 2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q. 3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q. 4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	Q. 5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q. 6	日常生活において歩行または、同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q. 7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	Q. 8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q. 9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	Q. 10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q. 11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※Q4・Q8・Q11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

出典・東京大学高齢社会総合研究機構・
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

いつまでも元気に過ごすために…

フレイル予防の **し に あ** を知っていますか?

し しっかり噛む

栄 養 ・ 口 腔

バランスの良い食事とたんばく質(肉や魚など)の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。

に っこり笑う

社 会 参 加

趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう。

あ かるく歩く

運 動

ウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。
無理せず、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

お知らせ

新型コロナウイルス ワクチン接種後も感染予防に心がけましょう!

- ◆三つの密を避ける …… ①密閉：換気のわるい密閉された空間
②密集：多くの人が集まっているところ
③密接：お互いに手の届く距離での会話等

◆マスクの着用 …… 他人に感染させないようにマスクを着用しましょう。

◆手洗い・消毒の励行 … 外出から帰宅時、手洗い・消毒の励行。

