

「フレイル」をご存じですか？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



こんな傾向は、**フレイル**かもしれません。

疲れやすくなった

筋力が低下した

体を動かすことが減った

歩くのが遅くなった

6か月間で2~3 kg以上の（意図しない）体重が減った



↓ **フレイルは、高齢者だけの問題ではありません。**

フレイル予防の三つのポイント

①栄養（食事の改善） 1日3食バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。お口の健康にも気を配りましょう。歯医者も定期的に。

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。高齢の方は、より一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。たんぱく質をとるためのひと工夫：間食には、豆乳・牛乳・ヨーグルトなど



②身体活動（ウォーキング・ストレッチなど）

筋肉の発達、食欲アップ、心の安定を促します。今より10分多く体を動かしましょう。

③社会参加（趣味・ボランティア・就労など）

外出することは、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。