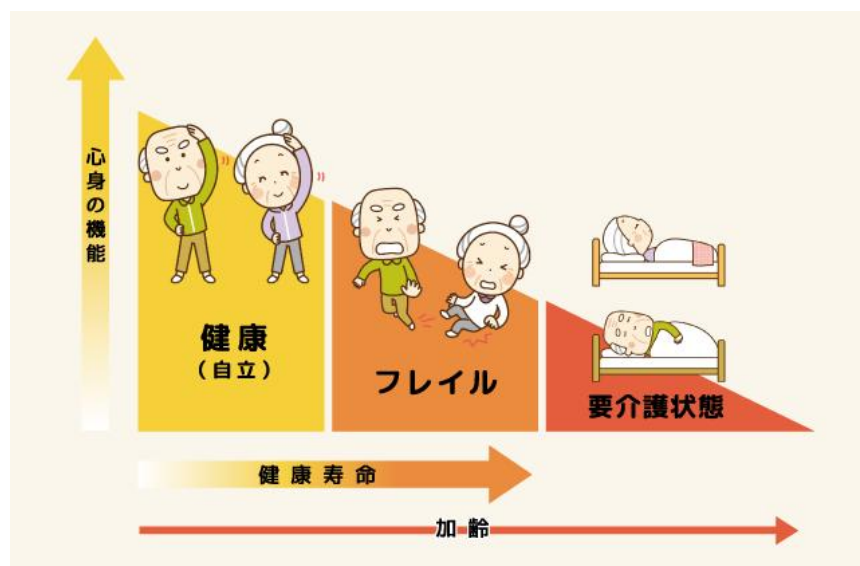


1. 「フレイル」とは

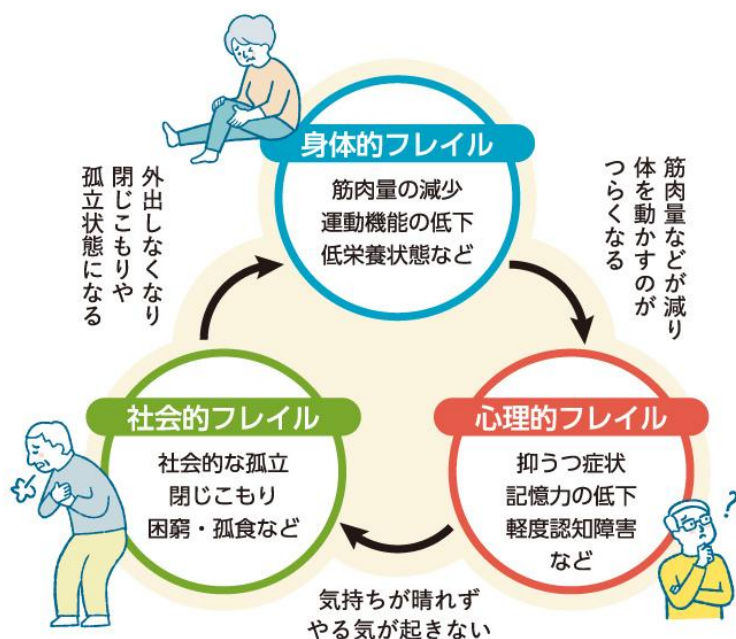
日本老年医学会が2014年に提唱した用語で、加齢により筋力や心身の活力が低下し、介護が必要となりやすい状態のことを言います。

つまり、健康と要介護の間の事です。



2. 「フレイル」の3要素

- ① 身体的「フレイル」：筋力の低下、運動機能の低下、疲れやすい、あちこちが痛い
- ② 精神的・心理的「フレイル」：やる気がない、軽度の認知機能低下（忘れやすい等）
- ③ 社会的「フレイル」：社会とのつながりがない



3.「フレイル」になる原因

原因は一つではありません

慢性疾患によって疲れやすくなり、活動量が減ることで、筋力が低下。

筋力の低下に伴い、歩行スピードが落ち、外出が減り、他の人とのかかわりが減ってきます。これらが、悪循環を引き起こし、「フレイル」になってしまいます。

4.「フレイル」対策の3つの柱

- ① 栄養：歳をとったから粗食で良いは間違いです
 - ・ バランスよく、しっかり栄養をとりましょう。
 - ・ 筋肉を作るタンパク質をとることが必要です
 - ・ 骨を作るカルシウムも意識してとりましょう
 - ・ 水分ものどが渇く前にとりましょう
 - ・ 規則正しい食生活をしましょう（一日3回。決まった時間に）
- ② 運動：筋力低下を防ぐためには運動が必要です（何もしていないでいると筋肉は減る）
日常生活の中でできる運動を無理なく続けましょう
 - ・ 椅子の背もたれをもってかかとの上げ下ろし
 - ・ 椅子に座って片足ずつ足を上げてキープ
 - ・ 自分のペースでウォーキング※ 転倒。骨折の防止にもなります
- ③ 社会参加：誰かとおしゃべりしましょう
 - サロンに参加する
 - ご近所さんと話す
 - 外に出る機会をつくりましょう（週に1度は外出しましょう）

5.「フレイル」は戻れます！！

「フレイル」は、ちょっとした工夫で予防回復ができます。いつまでも健康でいられるよう少しの努力をしましょう。そしてそのためには、社会参加をしましょう。

外に出ましょう。サロンに参加しましょう。

悪循環に陥ってしまう前に、「フレイル」の段階なら、まだ間に合います。

一緒に笑顔で過ごしましょう！！