



防ごう「フレイル」(食事編)



フレイルとは健康と要介護の狭間にある状態で、加齢にともない、筋力や活力が低下している状態をいいます。フレイルは予防することで、食い止めることができます。

「年だから、食が細くなった」とあまり食べずに過ごしている方はいませんか？ 高齢期こそ、しっかり食べて栄養を保ち、フレイルを予防しましょう!!!



【大丈夫？フレイルチェック！】

- 最近、体重が減った(1年間で2~3kg程度)
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)

- 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
- 外出する機会が減った(身体活動の低下)



★3つ以上当てはまるとフレイル、
1~2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性あり

★食事のポイント

① 1日3食、規則正しく食べよう。

高齢期には食事量が減りがちになるため、1食抜いてしまうと、あとの2食で1日に必要な栄養やエネルギーを摂ることが難しくなります。



規則正しい食事は、1日の生活リズムが整うというメリットもあります。

③ 食べられないときは無理はしない。

無理やり流し込むのもストレスになります。そんな時には、少量ずつ何度かに分けて食べたり、プリン・ヨーグルトなどを間食として補いましょう。



② 良質なたんぱく質を十分に取ろう。

たんぱく質は、健康で活動的な生活を送るうえで欠かせない栄養素。魚、肉・卵などの動物性たんぱく質と、大豆・大豆製品(豆腐・豆乳など)の植物性たんぱく質、どちらも積極的に取りましょう。

(※制限のある方は主治医の指示に従ってください)



④ さまざまな食品をバランスよく食べよう。

- ・ご飯、パン、麺類などの「**主食**」
- ・肉、魚、卵、大豆製品などを使った「**主菜**」
- ・野菜、キノコ、海藻などを使った「**副菜**」

1日2食以上は、「**主食・主菜・副菜**」をそろえて、**多様な食品**を摂りましょう。



おいしく食事をいただくために、「口の中の健康」を保ちましょう。

しっかり食べるためには、「かむ力」や「飲み込む力」を衰えさせないことも大切です。

毎日の歯みがきや入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。

また、定期的に歯科検診を受けて、口の中の状態をチェックしましょう。



防ごう「フレイル」(社会参加編)

「外出する機会が減った」「身近に話ができる友人や知人がいない」「地域活動や趣味活動に参加することが少ない」……自粛生活が長引くことで、社会との関わりや人と交流する機会が減ったり、外出する事が少なくなっているかと思います。

こうした「つながり」の機会が減少することが、フレイルの最初の入口になりやすいと言われています。

予防①まずは外に出てみる

買い物に出かけたり、近所を散歩したり……まずは家の外に出てみましょう。

近所の人とあいさつを交わしたり、話をすることで、互いの様子の見守り合いにもなります。



予防②話をする



会うことが難しい場合には、電話をしたり、メールや手紙をやり取りしながら、人との「つながり」を保ちましょう。

予防③地域の集まり、講座などに参加してみる

「楽しさ」や「やりがい」が感じられることを見つけ、「自分に合った活動」を続けましょう。

(例)交通安全ボランティア、本の読み聞かせボランティア

市の運動教室に参加する、公民館の講座やサークルに参加する
地域の公民館活動に参加する



防ごう「フレイル」(身体活動編)

新型コロナウイルスの影響により、活動制限が長期化することで身体機能がおとろえ、転倒や要介護状態などを招いてしまう「身体的フレイル」が懸念されています。コロナ前に比べると、高齢者の身体活動量は3割減少し、それに伴い、筋肉量や握力などの機能低下も認められていることが分かりました。「感染予防」をしながら「身体活動」や「社会参加」を進めることが、「介護予防」や「フレイル予防」にとって重要と言えます。

身体活動をおとろえさせない5つのポイント

①座っている時間を減らしましょう。

②1日に1回(5~15分ほど)は、外に出て、日の光を浴びましょう。

(日光を浴びることで、骨を丈夫にするビタミンDが体内でつくられます。)

③家事(掃除、洗濯、調理など)や畑仕事、庭いじりなど、体を動かすように心がけましょう。

④家でもできる運動に取り組みましょう。

(例)ラジオ体操、テレビ体操、散歩やウォーキング、筋トレ、ストレッチなど……

⑤**今より10分**多くからだを動かしましょう。

