

## フレイルに早く気づき、積極的に予防しましょう！

～転倒、骨折を回避し、健康に暮らし続けるために～

「**フレイル注\***」は、加齢により心身が衰えた状態をいいますが、その状態を放置していると**転倒、骨折などを招きやす**くなります。

注\*日本老年医学会は、6年程前に、高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）を「フレイル」と呼ぶことを提唱しました。しかるべき介入により再び健全な状態に戻るという可逆性を含み、要介護状態に陥るのを防ぐことを目指しています。

フレイル自己チェック（3つ以上に当てはまれば、フレイル状態と、捉えます。）

- 1) 以前より歩く速度が遅くなってきた。
- 2) 6か月で2～3Kg体重が減っている。
- 3) ウォーキング等の運動もやる気にならない。
- 4) 最近わけもなく疲れる。
- 5) ペットボトルの蓋があげにくい。

要介護者の介護が必要になった主な原因

(厚生統計協会:国民生活基礎調査 平成28年より引用改変)



**フレイル予防には、毎日の栄養と運動、社会での交流が大切です。**

＜栄養について＞ 毎日3食しっかり食べましょう。

特に、タンパク質、カルシウム、ビタミンは積極的に取りましょう。

タンパク質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。飲み物を牛乳に変えたり、野菜炒めに肉や厚揚げなどを加え、タンパク質の摂取量を増やしましょう。カルシウムの吸収率が良いのは、牛乳、チーズ、ヨーグルト等の乳製品ですが、大豆製品や海藻類、緑黄色野菜も優れたカルシウム源です。

＜運動について＞ ウォーキングの様な有酸素運動だけでなく、かかとの上げ下げ、椅子を使ったスクワットなど、無理のない範囲で、筋力の維持、強化を心がけましょう。

＜社会との交流について＞

地域活動や人との会話を楽しむ機会を増やしましょう。

