

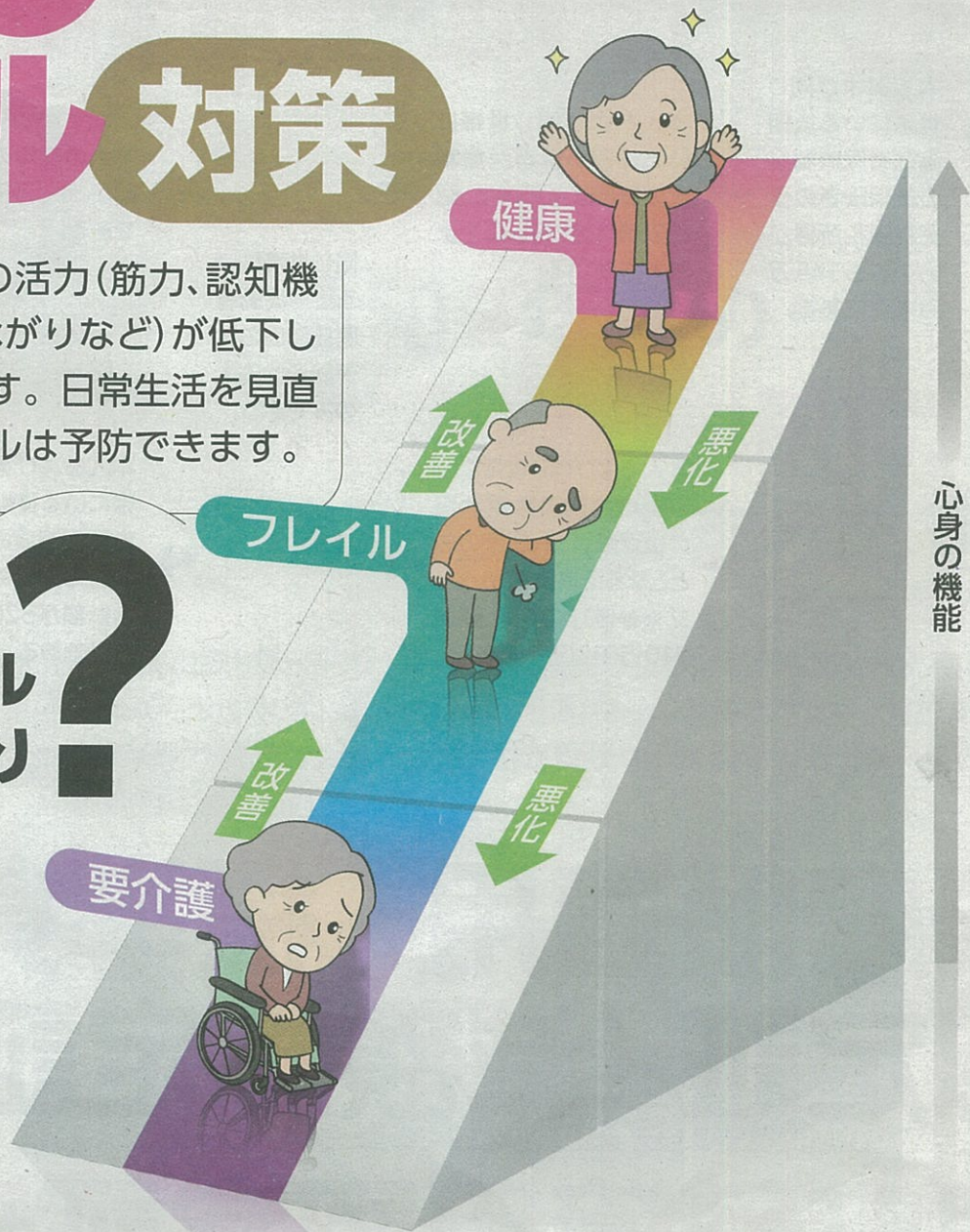
始めよう 特集 フレイル対策

フレイルって何？ 年を重ね、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことです。日常生活を見直すことでフレイルは予防できます。

あなたの健康レベルどのあたり？

今の自分の状態は？

下の **チェック項目** で **自己診断**



食事

フレイル度をチェック

こんな変化を感じていませんか？



3 当てはまったら **要注意!**

フレイルが進行しているかもしれません。

1 握力が弱くなった



2 歩くのが遅くなった



3 体重が減った



4 疲れるので外出したくない



5 身体の活動レベルが低下している





他にも...

「噛み応えのある食品が食べづらくなってきた」、
「滑舌が悪くなってきた」といった口に関する機能の低下を感じる場合はフレイルの可能性がります。

早めの対策で フレイル予防!



目立った自覚症状や深刻な病気がなくても、体力や気力の低下が進行していけば、やがては要介護状態になってしまいます。

早めに気づき、適切な対処をすれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻ることができます。

予防の 鍵は、

運動

社会
参加

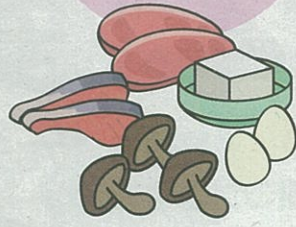
三本柱 です。

健康診査を受け、
自分のからだの状態を
定期的に知ることも
大切です。



栄養をしっかりととりましょう

たんぱく質や
ビタミンDを
しっかりと
とりましょう。



バランスの良い
献立と
よく噛むことを
心がけましょう。

食べやすさを
考えて
調理しましょう。

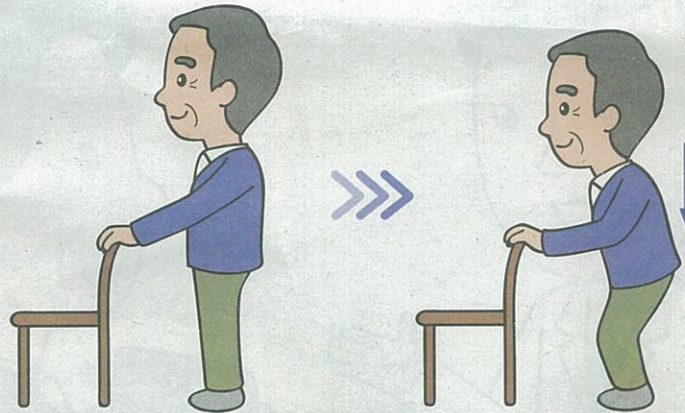
体を動かしましょう

スクワット

①イスなどにつかまり、肩幅程度に足を広げて立ちます。

②つま先より前に膝が出ないように注意しながら、ゆっくり腰を落とします。

③元の姿勢に戻ります。



膝の曲げ伸ばし

①イスに座った状態で、片方の脚をまっすぐ前に伸ばし、つま先を上にあげます。

②元の位置までゆっくりと戻します。

③反対の脚も同様に行います。



屋外 ウォーキングなどの運動

※新型コロナウイルス感染症対策のため、ソーシャルディスタンス(約2m)を確保して行いましょう。

屋内 スクワット、片足立ち、足踏みなど

※机や椅子に手を添えるなど、安全に気を付けて行いましょう。

人とのつながりを保ちましょう

家族や
友人との電話



メールや手紙、
SNS を活用した
家族や友人との交流



ちょっとした
挨拶や、会話も
大切です。