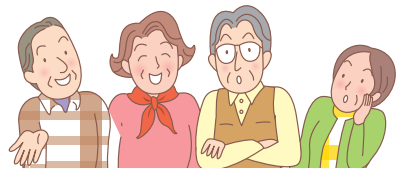


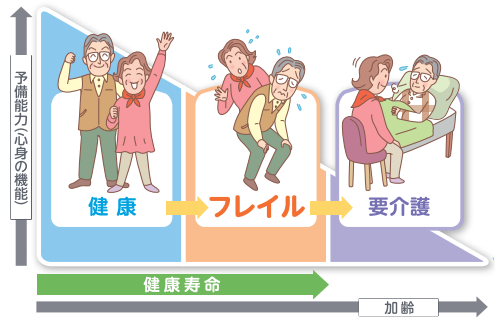
健康寿命を延ばすために フレイルを予防しましょう



フレイルとは、加齢に伴って心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。フレイルを防ぐことが、寝たきりなどの要介護状態にならないことにつながるので、「自分は大丈夫」と過信せず、早いうちからフレイル対策を心がけることが大切です。

◎フレイルの段階を経て要介護状態に

年齢を重ねるにしたがって心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態に陥ることをフレイルといいます。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態になりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。



◎原因は身体の衰えだけとは限らない

フレイルになる原因は、加齢による運動機能や筋力の低下などの**身体的要因**だけとは限りません。記憶力や判断力・認知機能の低下などによる**精神・心理的要因**や、外出する機会が少なくなって社会との接点が失われるなどの**社会的要因**も大きな原因となります。



◎フレイルを予防・改善するために心がけたいこと

健康寿命 (健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間) を延ばすためには、フレイルを予防・改善することが大切です。次の3つのポイントに留意して、生活習慣を見直してみましょう。

① 栄養 (食生活・口腔機能)

- 1日3食**バランスのよい食事**を。食べ過ぎは禁物ですが、高齢者は「低栄養」になる人も多いので注意しましょう。
- 肉・魚・卵・大豆製品など、**たんぱく質**を含む食品をしっかりとりましょう。
- 噛みごたえのある食品を食べたり、舌や頬、お口周りの運動を行ったりして、**口腔機能を維持**しましょう。



② 運動 (身体活動)

- ウォーキングなどの**有酸素運動**と、スクワットなどの**筋力トレーニング**を継続して行いましょう。
- エレベーターではなく階段を利用する、テレビを見ながら体操をするなど、**体を動かす機会**を積極的に作りましょう。



③ 社会参加

- 家族や友人との**コミュニケーション**を大切に。直接会えなくても、電話やオンラインで定期的に連絡をとりましょう。
- 食事や買い物など外出の機会を増やしたり、地域の行事や趣味のサークルなどに参加したりして、**社会とのつながり**を保ちましょう。



ライフステージに適したフレイル対策を!

フレイルは、超高齢社会の進行に伴って生まれた新しい概念です。成人の健康管理といえば摂取エネルギーを抑える「メタボ対策」が大きな課題でしたが、65歳以上の高齢期の人は、むしろ「やせ過ぎ」を防ぐことが重要です。フレイル予防をいつから始めるかは個人差がありますが、定期健康診断や保健指導の機会に栄養指導を受けるなどして、ライフステージに適したフレイル対策を行いましょう。

