

健康寿命を延ばすために フレイル(虚弱)について知ろう!

フレイルとは...?

「フレイル=虚弱」という意味で健康から要介護へ移行する中間の段階とされています。加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい衰え全般を指しています。



フレイルを防ぐために

フレイルになる時期は生活習慣や心身の状態など人によって様々ですが、健康なうちから対策しておくことが理想です。運動や食事、社会活動を整えることは健康寿命に大きく関わります。そのために、まず自分の健康状態を確認しましょう。

◀◀ チェックリストへ
Go!

健康維持・予防のための サービスはこちらへ



短期集中! 予防 × リハビリ

6ヶ月の集中運動プログラムを実施して、健康なカラダづくりを理学療法士がサポートします。

みなともGo!(通所型サービスC)は、
弥富市から指定を受けた事業になります。

対象者

・チェックリスト等を実施して弥富市から認定された方

ご利用の流れ

弥富市地域包括支援センター職員がご自宅等へ訪問し、利用回数(週1~2回)、利用日、計画等を一緒に考えます。
(※開始月から最大6ヶ月間の利用で終了です。)

お問い合わせ

・弥富市役所介護高齢課(☎0567-65-1111)
・弥富市地域包括支援センター(☎0567-65-5521)



〒498-0027 愛知県弥富市綱浦町南前新田123
ウイングプラザパディー1F 南出入口すぐ
Tel:0567-67-0050 Fax:0567-67-0080

予防・健康づくり チェック シート



弥富市指定事業(介護予防サービス)



運動

- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である ➡
- 15分くらい続けて歩くことができない

身体的フレイル(運動不足起因)に要注意

筋量の減少や骨、関節などの運動器の機能低下によって、立つ、歩くなどの移動機能が低下している可能性があります。日常生活に支障がないと思っても、骨折や転倒の危険性は高まっています。

3つの筋トレ + 毎日のウォーキング



- ① スクワット 10回3セット
- ② 爪先立ち 10回3セット
- ③ 片足立ち(左右) 10秒3セット

食事

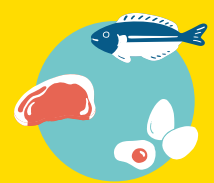
- 半年以内で2~3kgの体重減少があった
- 1日1~2食で済ませることがある ➡
- 菓子パンやおにぎりなど軽く済ませてしまう

身体的フレイル(食事起因)に要注意

十分な栄養が摂取できていない可能性があります。特にタンパク質やビタミン、ミネラルが不足すると、筋肉がつきにくい体になり、免疫も下がってしまいます。食事は生きるための大切なエネルギー源です。

1日3食 + タンパク質を摂取

筋肉を作るタンパク質は不足しがちですが、元気なカラダを維持するために欠かせない栄養素です。バランスの良い食事を摂るための第一歩です。



口腔

- 硬いものが食べにくくなった
- 飲み物や汁物でムセることが増えた ➡
- 口がよく渴く

オーラルフレイルに要注意

噛む力や飲み込む力が衰えてきています。口腔機能の低下による誤嚥性肺炎や気管支炎には注意が必要です。また、食事量の減少は、低栄養状態となり、身体機能や活動意欲の低下につながります。

毎日のケアで元気な歯を残そう



- ① 1日2回以上の歯磨き
- ② 年に1回は歯科へいく
- ③ 口腔嚥下体操

生活・活力

- 車や公共機関などで外出しなくなった
- 家族や友人と会話をしなくなった ➡
- 毎日の生活に充実感がなくなった

社会的フレイルに要注意

外出頻度の減少や他人との関わりが少なくなることはフレイルや認知症の原因とされています。定年後(65歳)の自由時間は10万時間あると言われ、この時間を家族や友人との時間に充てることも大切です。

3つのことを心掛けた生活目標

- ① 1日1回は外出する
- ② 週1回は知人や友人との交流をする
- ③ 月1回は趣味やボランティア活動を行う

