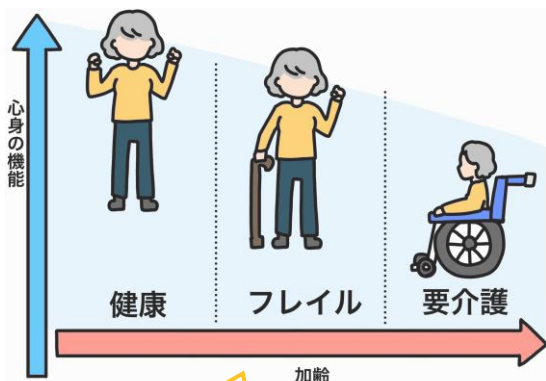


今日からはじめよう！

フレイル予防

「フレイル」という言葉をご存知ですか？
年齢を重ねても元気に過ごすためには、40代・50代からの意識づけがとても大切です。
日常生活の中に“フレイル予防”を取り入れることで、将来の健康につながります。
今回は、「フレイル」とは何か？そして、今日からできる「フレイル予防」についてご紹介します

痩せすぎもリスク!? フレイルとは…



フレイルとは、加齢とともに体力や気力・社会とのつながりなどが低下し、**健康な状態と要介護状態の“中間”にある状態**をいいます。放っておくと、将来的に**介護が必要な状態につながる可能性**があります。しかし、フレイルは適切な対策によって**健康な状態に戻れることも特徴**です。将来も元気に働き、生活を楽しむために1歳でも若いうちからフレイル予防を意識していきましょう！

身体的フレイル

運動器の障害による移動困難や筋肉の衰えなど。

【原因】

高齢期になり
自然と起きる筋力低下

社会的フレイル

独居や
経済的困窮の状態など

【原因】

加齢に伴って
社会とのつながりが
希薄化すること



精神的フレイル

うつ状態や
軽度の認知症の状態など

【原因】

定年退職や
パートナーを失うこと

3つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。例えば、中年期（45～64歳）までは生活習慣病予防のために減量が推奨されますが**高齢期（65歳以上）に入ると逆に痩せすぎや低栄養（身体的フレイル）が心の活力を奪う精神的フレイルを引き起こす可能性**があります。この連鎖はどこが入り口になるかはその人次第です。

フレイルリスク判定！イレブンチェック

- ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか？
- ② 野菜料理と主菜（肉や魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか？
- ③ 「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？
- ④ お茶や汁物でむせることがありますか？※
- ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？
- ⑥ 日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？
- ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？
- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？※
- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？
- ⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか？
- ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか？※



※④ ⑧ ⑪ は「はい」その他は「いいえ」が1つでもあてはまると要注意 ⚠

今日から取り組みたい予防方法

座りっぱなしの解消＆プラス10

座りっぱなしを避け、30分ごとに立ち上がってストレッチをするなど、**こまめに体を動かすこと**がおすすめです。

そして、**今より毎日10分多く体を動かすこと**を意識しましょう。

階段を使う、一駅分歩く、掃除をキビキビ行うといった工夫も良いです！

たんぱく質摂取とお口の健康

主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけ、**孤食（一人での食事）を避け誰かと一緒に食べる「共食」を増やすこと**も、食欲増進や心の健康につながります。

また、滑舌の低下や食べこぼし、わずかなむせは全身の衰えのサインです。

毎日の**口腔清掃と定期的な歯科受診で口腔機能を維持すること**も心掛けましょう！

仕事以外のつながりを持つ

社会人にとって、仕事以外のコミュニティを持つことは、将来の「社会的フレイル」を防ぐポイントです。社会とのつながりが減ることは、フレイルの入口のひとつともいわれています。そのため、今のうちから趣味のサークルやボランティア、地域活動などに参加し、**仕事以外の役割や居場所を持つこと**が大切です。

こうしたつながりは、将来のフレイルリスクを下げるだけでなく、認知機能の維持にも役立つとされています。