

1DAY ジャック 企画 フレイルの日!



「フレイル」というのはどういう意味?

お話

福島県健康づくり推進課
山岸さん

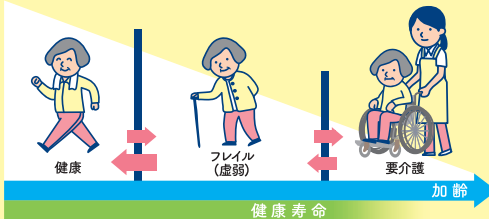
「フレイル」というのは、

加齢とともに、体や心のはたらきが弱くなった状態のことです。

この状態で、何も対策せずにいると…

徐々に要介護状態へ進んで
いく可能性が…!

ですが、**予防や改善ができる段階**
でもあります!



ですので、この「フレイル」という言葉と意味を県民の皆様に知っていただき、
意識的に**予防や改善**に向けて行動をしてほしいと思っています。



体や心のはたらきが弱くなった状態…

これは、なかなか自分自身では気が付くことができないような可能性もありますね。

フレイル診断チェックというのがあります。

- ① 6カ月間で、意図せず体重が2キロ以上減った。
- ② ペットボトルのふたが開けにくくなった。
- ③ ここ2週間くらいで、わけもなく疲れたような感じがする。
- ④ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
- ⑤ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。

ご自身はもちろん、家族やお友達の方のチェックもしてみてください。



フレイル診断
チェックの
結果…

1つでも当てはまる人は ▶

元気なうちから**予防**しましょう!

3つ以上当てはまる人は ▶

すでに**フレイル状態**です! 早めの対策で改善しましょう!





ちなみに先ほど、山岸さんから「フレイル」は予防できる段階とお話がありました。予防についてもお聞きします。

フレイル予防のポイントは「栄養」、「適度な運動」、「社会参加」です。



- 独居でも誰かと食事をするとなんか色々な食事を食べる
- 一緒に食べると楽しい
- 動いて食べることで筋肉量・筋力アップ
- 動くことで食欲がわく
- 誘い合って一緒にやれる
- お互いの変化に気づきやすい
- 仲間がいると続けやすい

まずは「栄養」によるフレイル予防について紹介します。

栄養 | 食べるフレイル予防

食事は3食しっかりと食べることが基本です。フレイル予防には、**多様な栄養素が必要**なので、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。筋力を減らさないように**たんぱく質は必要な量を摂ることが大切**です。バランスのよい食事もお心がけてください。

バランスのよい食事という難しく思いますが、**ごはん・パン・麺といった主食、肉、魚、卵、豆腐や納豆といった大豆製品などの主菜、野菜、きのこ、海藻などを多くつけた料理の副菜をそろえた食事を1日3回食べることがフレイル予防としても大切**です。

また、食事をおいしく食べるためには**お口まわりのケアも大切**です。食後の歯磨きのほか、お口まわりの筋トレもおすすめです。



次に「適度な運動」によるフレイル予防について紹介します。

運動 | 動くフレイル予防

今よりも10分多く、できる範囲で**元気に動くことを心がけてください**。運動は、**筋肉を維持するほか、食欲や心の健康にもよい影響**があります。

「座りっぱなしの時間を減らす」を合い言葉に、座ったままできる体操をしたり、近所の用事は歩いて行ったり、なるべく階段を使ってみたりと、無理のない範囲で実践してください。日常生活で続けられるものを、無理なく安全に行うことが大切です。



最後に「社会参加」によるフレイル予防について紹介します。

社会参加 | つながるフレイル予防

地域に出て人とつながり、**生きがいや楽しみ、目標などを維持することがフレイル予防には大切**です。友人とのおしゃべりや趣味の集まり、ボランティア活動など、**外と関わる機会をたくさん持ちましょ**う。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。



山岸さんありがとうございました！フレイル予防のポイントに気をつけながら、定期的に健康診断を受けて自分の体の状態を知りましょ！

