

# フレイル予防①

フレイルとは、加齢に伴う心身の活力(運動機能や認知機能など)の低下や複数の慢性疾患の併存などにて生活機能が障害され、心身の脆弱性が増した状態のことをいいます。放置すれば介護が必要な状態へと進行してしまいますが、適切に介入すれば改善が期待できると言われています。できるだけ長く自立して暮らしていけるように以下のようなことを心がけてください

□ 買い物、掃除、犬の散歩やウォーキングなど日常の活動量を減らすことなく、いつも通りの生活を続けましょう

□ 運動、筋トレをしましょう

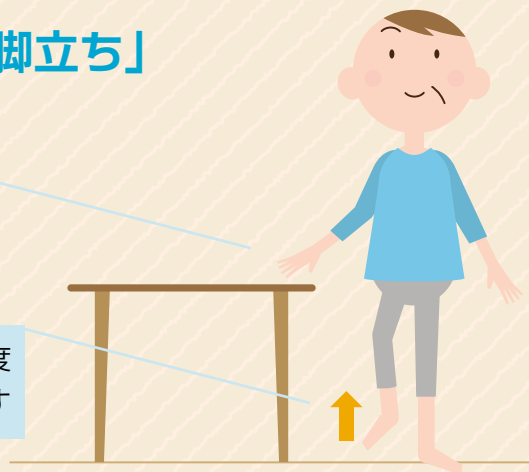
以下に示す「片脚立ち」や「スクワット」をお勧めいたします

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ1日3回行いましょう

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片脚を上げます



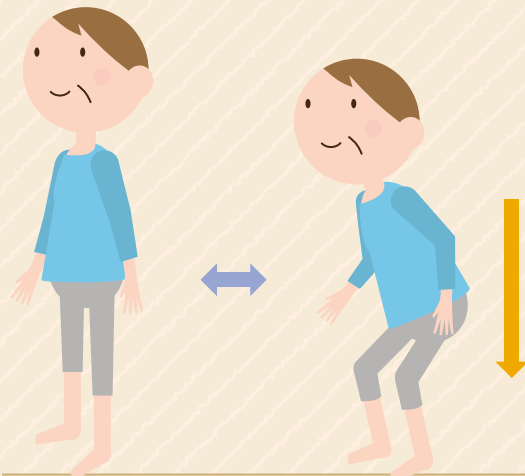
下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸するペースで、5~6回繰り返します。

1日3回行いましょう

## ポイント

- 動作中は息を止めないようにします
- 腰に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう
- 支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行います



## フレイル予防②

- 毎日3食をしっかりと食べましょう
- 筋肉のもととなるタンパク質、骨を強くするカルシウム、ビタミンDをしっかりと摂りましょう

### 【タンパク質を上手にとる方法】

朝食のトーストにはチーズやハムを添える、飲み物を牛乳にする、夕食の野菜炒めに肉や厚揚げなどを加える、卵とじにするなど



### 【カルシウムを上手にとる方法】

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじきやわかめなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜などを摂る



### 【ビタミンDを上手にとる方法】

さんま、ぶり、さばなどの脂肪に富んだ魚や卵黄、しめじ、干し茸などを摂る。日光浴によって皮膚からでもつくることが出来ます



- 社会との繋がりを大切にしましょう  
地域のイベントなどに積極的に参加しましょう



- 自分の体の状態や認知機能をチェックしましょう  
セルフチェックが難しければ医療機関の受診やご家族に協力してもらい定期的にチェックしましょう

- 感染症にかからないようにしましょう  
ワクチン接種を積極的に受けましょう