



担当

保健師 かきざき ひとみ 柿崎 瞳

健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

「フレイルを予防しましょう！！」

フレイルとは

皆さんは「フレイル」という言葉を知っていますか？
フレイルとは、加齢によって心身の機能が低下し、「要介護」になる手前の状態を指します。積雪などにより、外出がおっくうになるこの時期は活動量が減少し、人と話す機会も少なくなりがちです。活動量が少ないとお腹も減らなくなり、取るべき栄養も取れなくなります。このような状況をそのままにしておくと心身の機能が低下し、ちょっとしたたけがや病気で介護が必要な状態となってしまう可能性があります。

このように、「栄養」「身体活動」「社会参加」は影響し合っているため、フレイル予防の3本柱と言われており、どれか一つが欠けてもバランスは崩れてしまいます。3本柱のうち欠けているものがないか日常生活を振り返ってみましょう。また、足りないと感じるものがある場合は、少しずつ取り組みを増やしていくことで健康の維持・増進につながります。



- ① 3食取る
- ② バランスよく、さまざまな食材を食べる
- ③ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる

栄養 口腔機能

筋肉や新しい細胞が作られる

フレイル予防の 3本柱



身体活動

筋力の維持・発達を促す

- ① 今よりも10分多く身体を動かす
- ② 横になるよりも立つことを心がける
- ③ 階段の利用を意識する
(足腰に負担のない程度に行う)



社会参加

情報の共有・励まし合い
高め合い・良い刺激

- ① 1日1回以上外出する
- ② 週1回以上友人や知り合いと交流する
- ③ 月1回以上楽しみ・やりがいのある活動に参加する(趣味、サークル活動等)



詳細は11月発行のゆくりニュースをご覧ください。

総合ケアセンターゆくりの機能訓練室および厚南児童会館のレッスンプログラムで身体を動かしませんか？
チアアビクスやヨガ、ズンバなど、さまざまなレッスンがあり、どなたでも楽しんで運動することが可能です。レッスンの参加希望者は、事前に電話または、ゆくりニュース裏面の申し込み用紙に必要事項を記入し、住民課健康推進グループの窓口までご持参ください。

フレイル予防のために