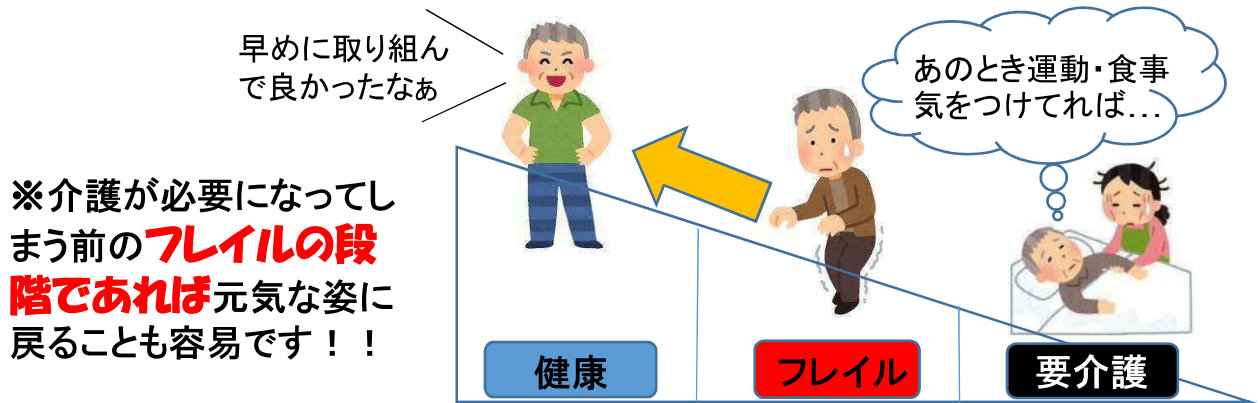


知っていますか？「フレイル」

年齢を重ねるにつれ心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態を「**フレイル**」といいます。

フレイルは要介護状態になる大きな要因の一つと言われています。



フレイルチェック

- ①**体重減少**: 6か月で2~3キロ以上の体重減少
- ②**倦怠感**: ここ2週間わけもなく疲れた感じがする
- ③**活動量**: 定期的な運動・体操を1週間で1日もしていない

※さらに簡易テストとして

上記のチェック項目に加え両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎを囲った**指わっかテスト**で指とふくらはぎに隙間ができるとフレイルのリスクは高いといえます。



隙間ができる

「フレイル」にならないために フレイル予防の大切な3つのポイント

- ①**栄養**: 主食・主菜・副菜をバランスよく食べること。
たんぱく質(肉・魚・卵等)をしっかり摂ること。また、食事からおいしく栄養を摂るためには**お口・歯の健康**を保つことが重要です。
- ②**運動**: 筋肉を維持するためには、定期的な運動が大切です。
筋力の低下は、転倒や骨折といった要介護の直接的な原因にもなります。
- ③**社会参加**: 社会参加(ボランティア・町内会活動等)をすることは生活のハリや認知症の予防などにつながります。

「フレイル」を予防し、健康でいきいきとした生活を楽しみましょう。