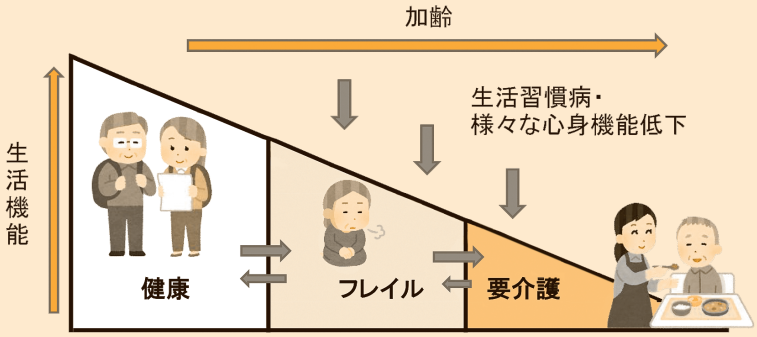
健康についての記事を掲載します。
今回は、介護用語の新しい言葉を紹介します。

フレイル予防

「フレイル」をご存知ですか？「フレイル」とは年齢を重ねることで体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をさします。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、「フレイル」の進行を防ぎ、再び健康を取り戻すことができます。



○　このような傾向はフレイルかも

・おいしくものが食べられなくなった。
・疲れやすく何をするにも面倒だ。
・体重が以前よりも減ってきた。

○　フレイルを予防するには

栄養の改善

食事は活力の源です。必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品・料理を食べることが重要です。また、家族等との共食は、食事を楽しくし、食欲を増進させます。

また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。　※入れ歯・部分入れ歯も清潔にしましょう。

・３食しっかりとり、食べる力を維持するために噛み応えのある食品を食べましょう。
・１日２回以上主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。
・色々な食品を食べましょう。特にタンパク質を含む食品をとるように意識しましょう。
・料理が大変な場合は、市販の総菜、缶詰やレトルト食品なども上手く活用しましょう。
・バランスの整ったお弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
　できるだけおかずの種類が多いメニューを選びましょう。

身体活動

ウォーキングやストレッチなどの身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。また、筋肉量を増やすため、かかと上げ・片足立ちなど無理のない範囲で行いましょう。

社会参加

就労や趣味、ボランティア活動（※）などで外出することは「フレイル予防」に有効です。

ご自分にあった活動を見つけましょう。

※本会では、ボランティア活動についての相談を受け付けています。
【問合せ】TEL85-7024

○　たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために「フレイル予防」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。