

フレイル



運動

栄養

休養

バランスが大切



健康目標

フレイルについて知る



けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和5年11月1日号
電話：0187-43-2252

フレイルってなに？

フレイルは、高齢になって、筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態をいいます。まだ健康を維持できている状態ですが、放っておくとフレイルから介護が必要な状態へと進んでいきます。フレイルを予防し、要介護の状態にならないようにしましょう。

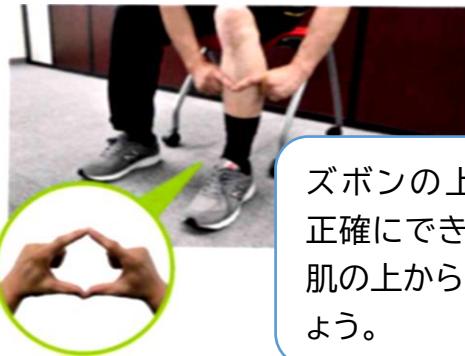
フレイルチェック

- ここ6か月間で体重が2～3キロ減った
 - 疲れやすくなった
 - 筋力(握力)が低下した
 - 歩くのが遅くなった
 - 身体の活動量が減った
- 1～2項目当てはまる場合⇒プレフレイル
(フレイルの前段階)
- 3項目以上当てはまる場合⇒フレイルの疑いあり

筋肉量を自分でチェックできる方法

指輪っかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪を作る
- ②利き足でない方のふくらはぎの、一番太い部分を、力を入れずに軽くつかむ



ズボンの上からでは正確にできません。素肌の上からつかみましょう。

<p>両手の指が 離れる</p>  <p>筋肉量の低下による リスクは低い</p>	<p>ちょうどぴったり つかめるくらい</p>  <p>筋肉量の低下による リスクがややある</p>	<p>ふくらはぎと指の間に すき間ができる</p>  <p>筋肉量が低下している 恐れあり</p>
--	---	--

予防方法は裏面に！⇒



フレイル予防の方法

フレイルを予防するためには、「栄養(食事・口腔機能)」「身体活動(運動・生活活動)」「社会参加(趣味・ボランティア・就労など)」が大切です。

食事

・1日3食、バランスの良い食事をとる



・肉・魚・卵・大豆・乳製品を積極的にとる



口腔機能

・パタカラ体操で口の筋肉や食べるために必要な動きを鍛える



- 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」を5回繰り返す。
- 「パタカラ」を5回繰り返す。

・定期的に歯科検診を受け、歯や口の状態をチェックする

運動・生活活動

足腰が衰えないよう、ウォーキングと筋肉を使う運動を両方行いましょう。

・ウォーキング…いつもより少しだけ早く歩くことを意識して歩きましょう。

・筋肉を使う運動

[ひざの屈伸]	[つま先立ち]	[1/4 スクワット]
<ul style="list-style-type: none">・椅子に座り、ゆっくりと片足を伸ばす。・ゆっくりと元に戻る。	<ul style="list-style-type: none">・足を軽く開いて、ゆっくりつま先で立つ。・ゆっくりかかとをおろす。	<ul style="list-style-type: none">・両足は肩幅よりやや広く立ち、ゆっくりひざを1/4曲げ腰を落とす。・ゆっくり元に戻る。

社会参加

趣味の集まりや地域のボランティア活動に参加するなど、外出の機会を持つこともフレイル予防に効果があります。出かけるのが難しい場合は電話で話すなど、人とのコミュニケーションをとりましょう。

