

フレイルを予防して 元気に明るく過ごそう



杉「ほっこりカフェ」 屋外でのお花見サロン

新型コロナウイルス感染症拡大の中で、親しい友だちとのおしゃべりの場や食事会など、外出の機会が減り、足腰の衰えを感じている方はいらっしゃるいませんか。

このような状況が続くと、介護が必要な状態の手前の「フレイル」状態になることや免疫力の低下が心配されます。

そこで今回は、健やかに過ごしていただくためのフレイル予防のポイントを紹介いたします。

●フレイルって？

気力・体力が低下した状態をいいます。

健康な状態からフレイル状態を経て、介護が必要な状態になる恐れがあります。

●予防のためのポイント

その1

食事は3回しっかり食べましょう。特に肉・魚・豆などのたんぱく質を意識して取り入れましょう。

その2

自分の体力に合わせ、毎日少しずつの運動を生活に取り入れましょう。(例)ウォーキング、ラジオ体操など

その3

感染症対策をした上で地域の集まりなどに参加しましょう。ただし自分の体調と相談して参加しましょう。



フレイルチェックしよう

- 1年で体重が4~5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩く速度が遅くなった
- 歩くことなど、運動量が減った



1~2項目あてはまる人
プレフレイル
(フレイルの前段階)

3項目以上あてはまる人
フレイルの疑いあり

フレイル予防の3つの柱

栄養をとる・食べる、
飲み込むなどの機能



栄養

バランスの良い食事
食べる、飲み込むなどの機能
の維持！

毎日の食事では筋肉のもととなる
魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強
くする牛乳、乳製品を多くとりま
しょう。よくかむことも重要です。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品
などを使ったおかず中
心となる料理で、たん
ぱく質や脂質を多く含
みます

副菜

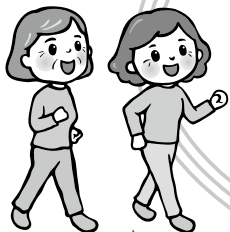
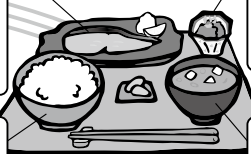
野菜や海藻、きのこな
どを使った料理で、ビ
タミンやミネラル、食
物繊維を多く含みます

主食

ごはん、パン、めん類
などの料理で、炭水化
物を多く含みます

汁物

野菜や海藻をたくさん
使って第二の副菜的役
割に

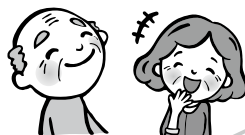


身体活動・運動など

運動

しっかり、たっぶり歩く 筋トレも！

少しの運動でも継続して行うことでフレ
イルリスクを下げることができます。筋力
の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たき
りになるリスクも軽減されます。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

お友だちとおしゃべりや食事を いつも前向きな気持ちで
社会参加の機会が低下するとフレイルのきっかけになりやすいこ
とがわかってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加
したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけ
ることが大切です。



西大路公民館「認知症思いやりセミナー」

- **コロナ禍における行事開催時の対策方法**
- 参加者もスタッフも自分自身
の体調管理と検温をしっかりと
行いましょう
- 体調が悪い時は、参加を控え
ることをみんなで共有しておき
ましょう。
- 人と人の間隔をあげ、対面
の会話を避けましょう
- 大きな声を出す機会を減らす
ため、マイクなどを活用しまし
ょう。
- 会場では定期的な換気を行いま
しょう
- ドアや窓を対角線上に開けて、風
の通り道を作りましょう。
- マスクをつけて運動する場合は、
休憩と水分補給を行いましょう
- 熱中症に注意して会場内の温度調
整を行いましょう。



東桜谷公民館
「認知症予防教室」

○ 飲食を伴う活動は、特に「飛沫」と
「接触」に気をつけましょう

調理をすると接触の機会が多くな
るため、出前・配達などの利用を検
討しましょう。

◆ 問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援担当 ☎0748-52-6001
日野町社会福祉協議会 ☎0748-52-1219