



フレイル(虚弱)ってご存じですか？

老化に伴い筋力や活動が低下している状態で体の機能が衰えるだけでなく、閉じこもりがちになるなど、精神的な活力の低下も含まれます。

健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、フレイルの方でも、しっかりと食事に配慮しながら運動を実施するなど適切なケアによって健常な状態へ戻ることが可能ということがわかっています。

まずは3食しっかり食べましょう。予防・改善に特に重要な栄養素が**タンパク質**や**ビタミンD**です。積極的に摂取しましょう。

フレイルに該当する高齢者において、筋肉を減らさないことは、介護予防や転倒予防にもつながるため、非常に重要です。

運動では、早足でのウォーキング・椅子に座っての足踏みを**3～10分間**行うなど簡単な運動でも効果があります。

簡単フレイルチェック

3点以上で「フレイル」
1～2点で「フレイル予備軍」となります。



	1点	0点
6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

フレイル予防に有効な運動

ステップ運動

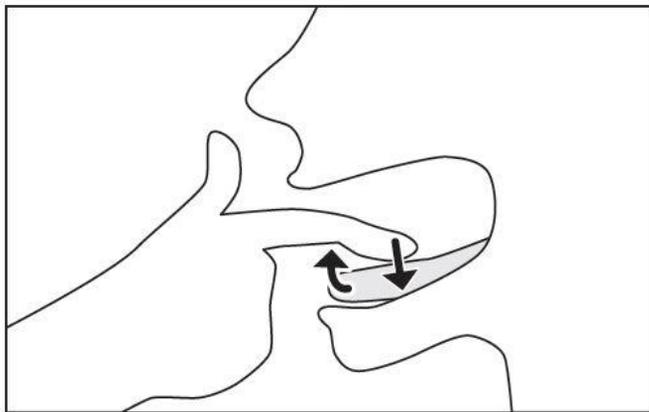
- ①ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行う。
- ②座った状態でも立った状態でも効果的。



ポイント

3分程度の曲に合わせて足踏みすると約360ステップになります。ご自身の状態に合わせて、まずは1日1曲から始めてみましょう。

舌の筋力アップエクササイズ



- ①スプーン、指などで舌を抑える。
 - ②それに抵抗するように（舌を口腔の上に押し付けるように）舌を上を持ち上げる。
- ※グーッと10回繰り返す

ポイント

加齢による筋力の低下は、手足だけでなく口にも起こります。できるだけ大きく動かしましょう！

またフレイル予防には、地域の行事や自治会の活動をはじめとして積極的に社会参加を心がけるのも一つです。

みなさん今日からフレイル予防を始めてみませんか？