

コロナに負けないために

自宅で簡単フレイル予防！！



市マスコットキャラクター
おがっけいとおあむちゃん



新型コロナウイルス感染防止のため外出機会が減ることにより、心身ともにフレイルが進んでしまう心配があります。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

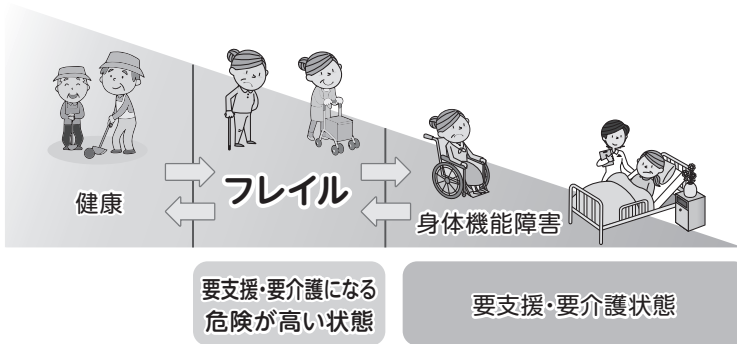
今回は、フレイルに関する基礎的な知識や、気持ちをリフレッシュさせ、体力維持につながる体操を紹介します。自宅で楽しみながら運動に取り組み、新型コロナウイルスに負けない体づくりをはじめましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）または、高齢福祉課（☎47-7416）へ。



「フレイル」とは

「フレイル」とは、「加齢により運動機能や認知機能などが低下し、ストレスなどに対する回復力が低下した状態」を意味します。多くの人が、フレイルの段階を経て、要支援や要介護状態になると考えられており、健康と身体機能障害の間とも言われています。しかし、適切な対策をすれば、機能を回復する段階でもありますので、フレイル予防、生活改善に努め、自身の健康寿命を延伸しましょう。



簡単フレイルチェック

次の5つの項目の中で、当てはまる状態はありませんか。該当する項目が多いとフレイルの疑いがあります。

1年間で体重が4～5kg減った



疲れやすくなった



筋力（握力）が低下した



歩くのが遅くなった



身体の活動量が減った



1～2項目該当 ⇒ フレイルの前段階

3項目以上該当 ⇒ フレイルの疑いあり

フレイル対策の3つの柱

栄養

食・口腔機能

身体活動

運動、社会活動など

社会参加

就労、余暇活動、ボランティアなど

フレイルを予防するには、栄養（食・口腔機能）、身体活動、社会参加の3つが重要です。



フレイルにならないために

フレイル予防には、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、「社会参加」を行うのは当分の間難しいことですが、個人でできる栄養管理と身体活動（運動）を行い、フレイル予防に努めましょう。

食べることで
元気がつながる

さまざまな食品を食べよう

いろいろな食品を食べることで、さまざまな栄養素が摂取できます。バランスよい食事を心がけ、毎日、次の10品目【さあ にぎやか(に) いただく】のうち、7品目以上をとりましょう。



歯と口の健康も大切

なんでも食べるためには、強く噛む力が必要です。口腔体操などで、口の周りの筋肉を鍛えましょう。

また、入れ歯のこまめな手入れや口腔内を清潔に保ちましょう。

定期的に歯科受診を

65歳以上になると食べる機能が低下していきま。定期的に歯科受診を行い、専門職による口腔清掃を受けましょう。