

特集

コロナに負けないために
フレイル予防で
健康長寿

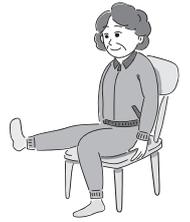


新型コロナウイルス感染防止のため外出機会が減ることにより、心身ともにフレイルが進んでしまう心配があります。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

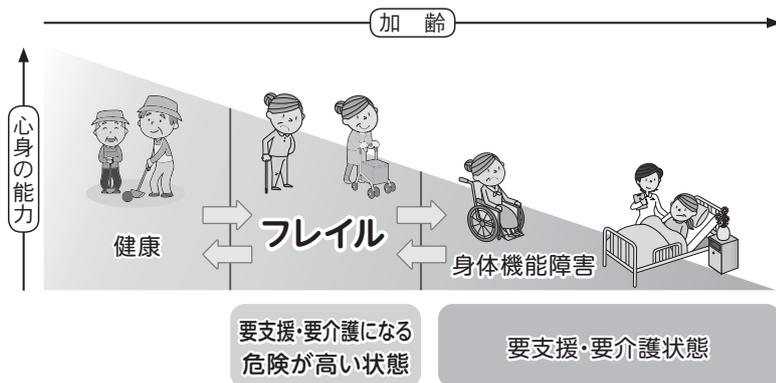
今回は、フレイルに関する基礎的な知識や、自宅でも簡単にできるフレイル対策の方法を紹介します。

いつまでも健康でいきいきと過ごすために、今からできるフレイル対策に取り組み、健康長寿を目指しましょう。

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」って何？



「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。

やってみよう！簡単フレイルチェック

<input type="checkbox"/> 半年で体重が2～3kg以上減った 	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった 	<input type="checkbox"/> 筋力(握力)が低下した
<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった 	<input type="checkbox"/> 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

フレイル予防のための4つの柱

フレイル予防のポイントは、「食事」「運動」「口腔ケア」「社会参加」の4つです。フレイルを引き起こす最も大きな要因の一つは、筋力の低下です。年齢を重ねるにつれて筋肉量が減少することを「サルコペニア」と言います。この筋肉量の減少や栄養不足が転倒、骨折、認知症のリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

運動や栄養に気を付けて生活していても、社会参加の機会が減少すると、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのように弱くなると言われています。自分に合った活動を見つけて社会参加の機会を増やしましょう。

フレイルの兆候に早めに気づき、改善することがフレイル予防につながります。コロナ禍で社会とのつながりが減っている今だからこそ、地域全体でフレイル予防に取り組み、健康的な生活が維持できるようにしましょう。



若い頃からフレイル予防に取り組み、いつまでも健康的な生活を送りましょう！

