

平和町自治会だより

令和3年3月



右上は、ホームページ<http://heiwa.weblog.fc>でQRコードです。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う外出自粛のため、運動不足になってはいませんか。

今回は、フレイルという言葉を紹介します。

わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」で「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。

高齢者の多くはの多くは急に要介護状態になるのではなく、徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられています。

その過程にある段階を「フレイル」と呼ぶのです。「フレイル」は適切な治療や予防によって改善できるようなので、変化に気づき、対策を講じることが大切です。

1、フレイルの予防方法

- 運動
 - ・人ごみを避けて散歩などを心がけましょう。
 - ・家の中や庭でできる運動(ラジオ体操やスクワットなど)をしましょう。
また、自分の状態や体調に合わせて行いましょう。
 - ・家事(庭いじりや片付け・調理)で体を動かしましょう。
- 食事
 - ・3食欠かさず規則正しい食事を心がけましょう。
 - ・バランスのとれた食事、特にタンパク質(肉・魚・牛乳・大豆・大豆製品)を積極的に摂りましょう。
- 人との交流
 - ・誰かとつながる機会を積極的に持ちましょう。
 - ・家族や友人と電話で話す。
 - ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- 口腔ケア
 - ・食べることに関連して「口腔機能」「嚥下機能」を維持する事も重要です。
 - ・毎食後、寝る前に歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も大切です。
 - ・歯ごたえのある食べ物を選んでしっかり噛んで食べる、鼻歌を歌う早口言葉をいうなどもおすすめです。