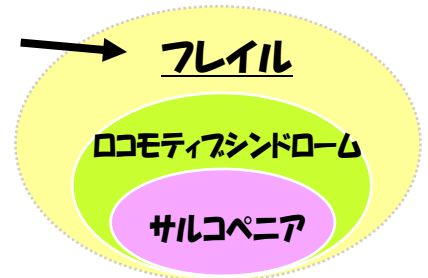




「フレイル」ってご存知ですか？

気づけば何もしたくないなあ…

なんて日常生活で意欲がわかないこと増えていませんか？



フレイルとは？

フレイルとは、英語の Frailty (フレイルティ-) が語源で『虚弱・老衰・脆弱』などを意味し、老化に伴い心身の様々な機能が低下し健康障害を起こしやすくなった状態です。

つまり、**健康な状態と要介護状態の中間**にあたり、そのままにしておくとう要介護のリスクがグンッと上がり、生活習慣や運動習慣を改善することで**健康な状態に戻る**ことが可能な状態をいいます。



健康

プレ・フレイル

フレイル

要介護



- ・「**身体的フレイル**」…低栄養、口腔機能の低下、**運動器の障害**など
- ・「**精神心理的フレイル**」…うつ、認知症など
- ・「**社会的フレイル**」…閉じこもり、独居、孤食など

以前、ご紹介した**サルコペニア**や**ロコモティブシンドローム**の影響を大きく受けることが知られています！

フレイルの診断基準を見てみよう！

次の項目のうち3つ以上当てはまる場合はフレイル、2つ当てはまる場合にはフレイルの前段階であるプレ・フレイルと判断します。

- ①**体重の減少** (意図せず年間 4 kg以上減少した)
- ②**疲労感** (何もしていないのに疲れを感じる)
- ③**歩行スピードの低下** (横断歩道を渡り切れない)
- ④**筋力(握力)の低下**
- ⑤**身体活動量の低下** (定期的な運動をしなくなった)



運動 **栄養**

この2つの生活習慣を変えることで、まだまだ改善・予防できます！

1日15分~30分ウォーキングをしよう！



筋トレ (News Letter Vol.1-3参照)

外出自粛が続きますが、マスクをして、一つ先のスーパーへ！
気分もリフレッシュ♪

しっかりタンパク質を摂ろう！



カルシウムやビタミン・ミネラルも忘れずに
タンパク質は体内にため込むことができません。
毎日バランスを意識しながら食事をしてみましょ