

厳しい冬も過ぎ去り、ほかほか陽気が気持ち良い春になりました。今年の冬は雪が多く運動不足になってしまう人が多いのでは？そこで気を付けていきたいのは「フレイル」です。今回はフレイルの概要と予防についてお伝えします。

～フレイルとは？～

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会的などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごせていた状態から、生活を送るための支援が必要な要介護状態に変化していきます。しかし、フレイルは予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。フレイル予防には「よく噛んでよく食べること」「社会参加をすること」「適度に運動すること」の三位一体が大切だと言われています。

①食事について

1回の食事で摂れる量は年々減少するため、できるだけ**1日3食**を心掛け、必要なエネルギーをしっかりと摂取しましょう。特に大切なのは**たんぱく質**です。たんぱく質を十分に摂取しないと、筋肉の量や質が低下し、結果的にフレイルを招きやすくなります。**65歳以上の方は1日に体重×1.0g以上摂取することが望ましいです。**

たんぱく質を多く含む食品→たまご、しらす、ささみ、納豆、かつお節、豚肉etc



②孤食より共食を

共食とは、誰かと一緒に食事をする事です。家族や友人と一緒に食事をするとう話をしていながら食事ができるので、**楽しみが増え食欲が向上**します。また、**食事を通して交流**することで社会参加になり、**気持ちの活性化**にも繋がります。



③適度に運動しよう

適度な運動は筋力の維持・向上だけでなく、**骨を強くしたい気持ちを前向きにする効果**があります。コロナ禍でまだ外出が心配と考えている方のために自宅でできるフレイル予防体操をご紹介します。下記のQRコードを読み取り、動画をご覧ください。



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪
また、**当お便りのご意見も募集**してます。取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は7月発行予定です☆

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
住所：〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3
電話：018-829-0991
FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ！



