

牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No.2002

「フレイル」をご存じですか？

「加齢により心身が老い衰えた状態」のことをフレイルといいます。心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し生活機能が障害され健康な状態と日常的にサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

フレイルの基準

5項目あり3項目以上だとフレイル

1～2項目該当はフレイルの前段階のフレフレイル

- ◇体重減少・・・意図しない年間4～5kgまたは5%以上の体重減少
- ◇疲れやすい・・・何をしても面倒だ、と週に3～4日感じる
- ◇歩行速度の低下・・・青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- ◇握力の低下・・・ペットボトルのキャップが開けられない
- ◇身体活動量の低下・・・定期的な運動をしていない



《フレイルを重症化しないための生活習慣》

孤食よりも共食

孤食では食事の品数も減り食材も偏りがちになり食欲が低下
食べる量も減り、低栄養状態に陥りやすくなる

口腔機能のケア

定期的に歯科検診を受けて口腔機能の低下を予防したり、噛み応えのある
食材を選んでよく噛んで食べることを意識し食事の質を維持したり
口腔体操などで機能維持を図りましょう

日常生活に運動を取り入れて

今よりも10分多く体を動かしてみよう
徒歩で出かける・階段を使う・テレビを見ながら足の運動・・・等々

社会活動に参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口です
自分の得意なことやできることを見つけて地域のボランティアなどに社会
参加することで役割を再び取り戻し自信にもつながります



フレイル予防

1. 持病のコントロール
2. 運動療法と栄養療法
3. 感染症の予防

ワンポイント

「オーラルフレイル」って聞いたことありますか？

噛む機能、飲み込む機能、滑舌の低下
食べこぼしが増えたり、わずかなむせ等
ほんの些細な症状で見逃しやすく
気づきにくい特徴があるため
注意が必要です。
定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの
歯科医師にみてもらうことが大切です！

