

なぼりたん

第20号



◆**フレイル**とは健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単に

言う「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが

減少した状態」の事です。2020年からのコロナ禍によって

高齢者のフレイルは増加傾向にあるようです。



◆「フレイルの予防の3本柱」栄養、運動、社会参加は、

認知症の予防にも有効なものです。フレイルは早期

発見できれば、生活習慣を改善することで回復する

ことも可能と言われています。



◆**栄養**: バランスの良い食事を3食とりましょう。

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。口周りの筋肉

を動かしましょう。電話や鼻歌もお勧めです。

炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識し

て食べましょう。



フレイルを予防・改善するには

運動

散歩や体操などの有酸素運動



筋肉量の増加で血行促進!

栄養

バランスのよい食事を3食



口腔内の健康維持も大切!

社会参加

人や社会とのつながりを持つ



会えない場合は電話や手紙で!

◆**運動**: 体を動かし、歩くことで筋肉をきたえま

す。庭の手入れや家事などこまめに動くこともよ

いでしょう。足腰を鍛えることで血流も良くなります

です。血行促進は認知機能の低下予防にも効果的

です。いきなり運動するとケガの危険があります。

注意しましょう。

◆**社会参加**: 心の健康につながります。これは家族や

周りの人たちが気にかけることでも改善できます。今は

気軽に外出できないような日々ですが、会えない場合に

も手紙や電話などで連絡をとりましょう。自治体の介護

予防の取り組みなどに参加するのもお勧めです。戸塚

地域包括支援センターの行事案内をお知らせします。

外来看護師にお問い合わせください。