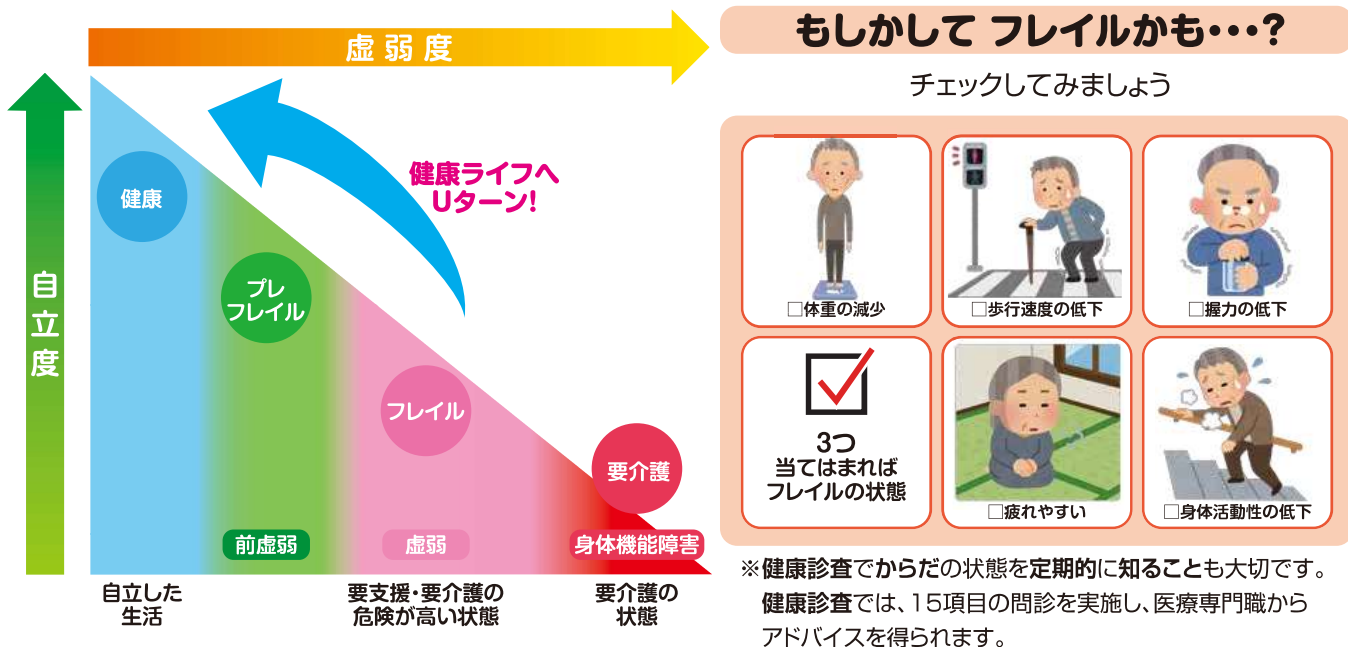


フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、高齢になって筋力・活力・認知機能が衰えた段階で、社会的な繋がりが弱くなった状態です。健康と病気の間期的な段階で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。75歳以上の方は顕著に進行しますので、早期にサインを見つけることが大切です。



フレイル予防 3つのポイント

栄養

栄養をしっかりとりましょう
口腔機能の低下を防ぎましょう

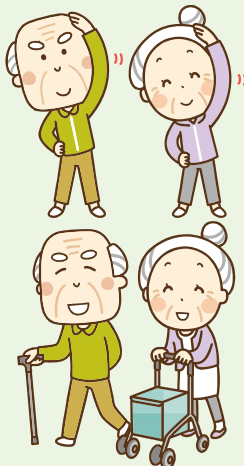
- 1日3食バランスよくとりましょう
- たんぱく質やビタミンDを毎食とりましょう
 - ・間食にはチーズやヨーグルト
 - ・冷奴やおひたしにシラス等小魚をプラス
 - ・汁物に卵や乾燥わかめをプラス
 - ・缶詰や冷凍食品を常備してプラス一品
 - ・お弁当や外食はおかずの多い定食メニュー
- かみごたえのある食品を選びましょう
- 食前食後に「ブクブク」「ガラガラ」うがい習慣をつけましょう
- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- 本や新聞の音読や会話で口を動かしましょう



運動

座っている時間を減らしましょう

- 今より10分多く体を動かしてみましょう
- ・ストレッチで転倒防止
- ・ラジオ体操やスクワット等の筋トレで筋力維持
- ・ウォーキングで日光浴



社会参加

人とのつながりを保ちましょう

- 1日1回は外出しましょう
 - ・あいさつやちょっとした会話も大切です。
- 電話やビデオ通話で家族や友人と積極的に交流しましょう

