

根室市地域包括支援センターからのお知らせ

フレイルを予防して、毎日元気に過ごしましょう

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」の中間の状態をいいます。フレイルの原因となる筋肉量や心身の活力の低下は高齢期に達する前から注意が必要です。「自分は大丈夫」などと過信せず、まずは日頃の食生活を見直して、運動や社会参加に積極的に取り組むことで、将来フレイルに陥らないための生活習慣を身につけましょう。

1 栄養をしっかり摂りましょう

食欲がなくなり、食べる量が減ったり、面倒くさがっていつもあるもので済ませたりしていると、体に必要な栄養素が足りなくなり、低栄養に陥ります。栄養不足では体も頭もきちんと働かず、感染症にもかかりやすくなります。体重の減少は低栄養のシグナルです。毎日体重計でチェックしましょう。主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスを保ち、毎日時間を決めて3食しっかり食べましょう。



2 体を動かしましょう

寒くなり外に出る機会が減ってきますが、家の中に居てもできる簡単な運動をして毎日少しずつ体を動かす習慣を身に付けましょう。

こまめな掃除や、簡単なストレッチをおこなうことで体力の低下を防ぎます。筋力維持をめざし、毎日の習慣にしましょう。また、体調がすぐれない時は、無理をせずゆっくり休みましょう。



3 社会参加で人とつながり、交流しましょう

心の健康を保つため、友人や家族と電話や手紙を活用した交流を意識しましょう。人とのつながりは、脳の働きをよくするだけでなく、不安やストレスを軽減し、安心して暮らすための重要なポイントです。

