

フレイル予防

フレイルとは「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」という意味です。コロナの長い自粛が続き、外出や運動を控える事で足腰が弱くなったり、疲れやすくなったり、走ると息切れしたり、食欲が落ちて痩せたりしていませんか？思い当たる点があれば、フレイル状態（虚弱）かもしれません。先ずは、11項目のフレイルチェックをしてみましょう。

イレブンチェック		回答欄	
栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心掛けていますか？	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも、毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	Q3 「さきイカ」「たくあん」くらいの固さの食品を不通に噛み切れますか？	はい	いいえ
	Q4 お茶屋汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q6 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか？	はい	いいえ
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか？	はい	いいえ

栄養の項目で1つでも「いいえ」があった方、運動と社会参加の項目で3つ以上「いいえ」があった方、フレイル要注意です。でも今から取り組みれば、健康状態に戻れる可能性があります。

～フレイル予防のワンポイント紹介～

フレイル予防の食事

- ① バランスの良い食事
- ② 肉・魚・乳製品・豆腐類のたんぱく質を
※腎臓病の方は、主治医へ要相談
- ③ 食事を抜かない、三度の食事が元気の素
- ④ 食欲がない時は、好物や食べられるものを



フレイル予防の運動

- ① 散歩や体操を出来る範囲で続ける
- ② 椅子の背を持ちスクワット
足は肩幅、背筋を伸ばし、お尻を突き出し
股関節を曲げ、洋式便座に座るイメージ
- ③ 椅子に座って足踏み、腿上げ1セット10回を
3セット※但し膝腰が痛い方は無理をしない

フレイル予防の口腔ケア

- ① 食後寝る前の歯磨き、入れ歯の手入れ
- ② 舌や口廻りの筋力アップと美容効果
声出し声無し可「あ〜い〜う〜べ〜体操」
- ③ 定期的な歯科検診で、プロのメンテナンス



フレイル予防の社会参加

- ① 家族・友人等と電話でおしゃべり
- ② 緊急事態宣言の解除後に、地域のサロンや
百歳体操に参加する



熱中症は予防が大切です！

気温・湿度が高い中でマスクを長時間つけていると、熱中症のリスクが高くなります。いつもより早めから予防していきましょう。



予防方法

こまめに水分補給・・・

- * 室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくても少しずつ水分補給（1日あたり1.2リットルを目安に）
- * たくさん汗をかいたら、スポーツドリンクなどで適度な塩分補給



ふだんの生活の中で暑さ対策を・・・

- * 体をしめつけない、涼しい服装を選ぶ
- * 帽子や日傘を活用したり、日陰を選んで歩くことで直射日光を避ける
- * 冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを活用する
- * 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩をする



室内では・・・

- * 感染予防のため、窓や扉を開けて換気を確保しつつ、エアコンや扇風機で温度調整をこまめに行う
- * 遮光カーテン、昔ながらのすだれ、打ち水を試してみる
- * 室温28度、湿度70%を超えないようにする

