



ライフスタイルの立て直しを!

1. 食事

→食が細くなってきたら要注意!

○朝ごはんをちゃんと食べてから出かける習慣を

朝昼兼用に、1日2食で済ませていませんか? 1日に摂る食事が少ないとフレイルに近づいてしまいます。食事はきちんと朝のうちから食べる暮らしを。そうすればアレコレ用事も思いつき、1日が活動的に!

○多様な食事を心がけましょう

様々な食材からバランスよく栄養を摂ることが食事の基本。特に高齢になると、肉を敬遠しがちになりますが、噛む力をつけるためにも意識してとることが大事です。肉と魚は1対1の割合で、量を減らしても、食べる種類は減らさないよう心がけましょう。

2. 運動

→歩く速度が遅くなってきたら要注意!

○日常生活に運動を取り入れましょう!

運動する習慣がある方は、見た目も若々しく、葉の世話になることも少ないもの。まずは歩く時間を増やすだけでも着実に続ければ、体は変わってきます。

外では
→早歩き
ウォーキング

家では
→すきま時間で
トレーニング
(スクワットや
筋トレなど)



3. 睡眠

→昼寝して、夜眠れなくなったら要注意!

○食後すぐに寝てしまわないように

長く昼寝してしまうと、夜眠れなくなります。また、夕食後すぐに居眠りしてしまうと、夜中に目が覚め、その後寝付けなくなります。おおよその起きる時間、寝る時間を決め、規則正しく過ごしたり、朝の光を浴びることが有効です。

4. 社会参加

→出かけることや人とのつながりが減ったら要注意!

○家族や友人とのつながりは原点! 今こそつながりを大切に!

人との交流が減り、外出の機会が減ったり、気分が落ち込んだりすることは心と体の衰えにつながります。

手紙や電話、FAXの活用や、感染予防をしたうえで居場所に参加するなど人とのつながりを保つことが大切です。

▶問い合わせ先=健康福祉課 高齢者支援係 ☎9102

フレイルって知っていますか?? ~フレイル予防で、健康長寿~



フレイルとは・・・

加齢にともない筋力や心身の活力が低下し、このままだと介護が必要になってしまう状態のことです。

「フレイル」は、年齢を重ねるほど発症しやすいことが分かっています。

「フレイル」は、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です!

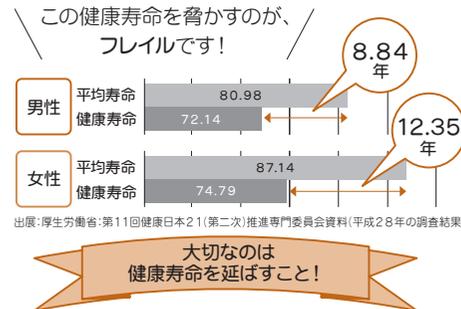
健康に長生きしたいですね。

しかし、我が国の平均寿命*と健康寿命*の間には、右記の図のように男性では約9年、女性では約12年の開きがあり、この期間は介護を必要とする状態で過ごしています。

住み慣れた街や、自宅で、楽しく元気に暮らすには、まずこの開きをできるだけ短くすること、そのためにはフレイルから身を守ることが大切です。

※平均寿命・・・生きている期間

健康寿命・・・健康でイキイキとした期間



最近の生活でこんなことはありませんか?

<input type="checkbox"/>	食欲がなく、やせてきた気がする。
<input type="checkbox"/>	なかなか疲れがとれなくなってきた。
<input type="checkbox"/>	歩くのが遅くなった。 (青信号の間に横断歩道を渡りきれない。)
<input type="checkbox"/>	力が入らなくなってきた。 (買い物したものを運ぶのが大変、ペットボトルのキャップが開けられない。)
<input type="checkbox"/>	出かけるのがおっくうになった。 (人と接する機会が減った。定期的に運動していない。)



3つ以上チェックがつく方はフレイルかも・・・

1つでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋肉量や心身の活力低下は働いている世代からの注意が必要です。

適切な **食事** **運動** **睡眠** **社会参加** で健康的な生活を送みましょう。

