

# ぐる子さんの便り No.32 【フレイルを予防し健康長寿を目指しましょう】

## フレイルとは？

加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障がい・要介護状態危険性が高くなったことをフレイルといいます。



## フレイルの進行

多くの高齢者がフレイルを経て、徐々に要介護状態に陥ります。



健康



フレイル



要介護状態

フレイルであっても運動や食事などによって健康な状態にもどることができます。

## フレイルチェック

- ①横断歩道を青信号の間に渡りきれない
- ②筋力（握力）の低下（男性<26kg、女性<18kg）※
- ③外出するのが億劫になってきた
- ④1年間で5kg以上体重減少
- ⑤疲れやすい（以前よりも実感していたら）

※握力測定をしてみたい方は主治医にご相談ください。リハビリテーション科のスタッフが測定します。

5項目のうち3つが該当すれば  
フレイルの可能性がります

## フレイルを予防するために（フレイル予防の3本柱）

### 栄養

食・口腔機能

- ①食事（たんぱく質、栄養バランス）
- ②歯科口腔の定期的な管理

### 身体活動

運動 / 社会活動など

- ①たっぴり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ

### 社会参加

就労 / 余暇活動 / ボランティア

- ①友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

## 運動を見直してみませんか？

筋肉量を維持・増強するためには運動習慣が大切です。

ウォーキングは血糖値を下げるのに有効ですが、筋肉をつけようとなるとウォーキングだけでは必ずしも十分ではありません。週に3日を目安に無理のない範囲で行っていきましょう。

### ● 自宅で行える筋トレ（例）



#### スクワット

イスを使って、ゆっくりと立ち上がったたり、座ったりしましょう。  
5～10回を繰り返します。  
1日3回行いましょう。



#### 片脚立ち

左右の脚で1分間ずつ片脚立ちをしましょう。  
机など必ずつかまるものがある場所で行いましょう。  
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。