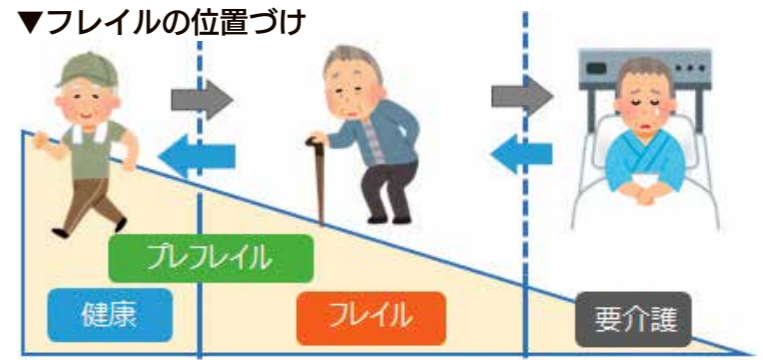


# フレイルって何？



**「フレイルとは」**  
 フレイルは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。  
 ○どんな人？  
 健康な状態と要介護の中間にいる人をいいます。  
 ○多面性がある  
 身体的フレイルの他に心理的フレイル・社会的フレイルがあります。  
 ○健康な状態に戻ることもできる

要介護の状態になる前に、予防活動に取り組むことでフレイルの状態から健康な状態に機能を戻すことができます。



身体活動量の低下…何をすするにも億劫になる  
 ↓3項目以上の該当でフレイル、1〜2項目の該当でフレイル(フレイルの前段階)と判断します。

**「フレイルの状態になるとどうなるのか」**  
 フレイルの状態になると、身体能力の低下が起こりま

す。身体を動かす筋力が低下し動きにくくなったり、免疫力が低下し病気にかかりやすくなったりします。風邪がなかなか治りにくくなったり、転びやすくなったりすることで骨折のリスクも高くなります。入院をきっかけに寝たきりになることもあり、フレイルの状態は、様々な健康面で悪影響を及ぼします。

**「フレイル予防にとりくみましょう」**  
 まずは、「できること」から始めることが大切です。

**◇身体的活動**  
 筋力低下を予防するためには、運動する時間を作りましょう。ウォーキングや筋トレなどストレッチ、有酸素運動、筋トレを組み合わせることで運動に取り組むことで体力がバランスよくついていきます。

**◇栄養・口腔機能**  
 主食・主菜・副菜の食事をバランスよく食べられるように心がけましょう。高齢者に不足しがちなたんぱく質を

とり、トイレが近くなるからと水分をとらないのではなく、脱水予防で水分補給もしっかりと行いましょう。食事の方は、治療を受けている方によっては、主治医の先生に確認が必要な場合があります。バランスのよい食事をとろうと思っても、口腔機能が健康でないと食べることができません。噛む力を維持できるように、定期的に歯科受診をするなど口腔の健康に気を配りましょう。また、食事中にむせることがあれば、食事の姿勢から見直し、食べる前の口腔体操などの準備をしてから食べるようにしましょう。



▲リフレッシュ体操教室

**◇社会参加**  
 食事や運動に取り組んでも、趣味やボランティア活動などの社会活動が少ないこともフレイルの状態を招くことがあります。新型コロナウイルスの影響で、外出自粛や人との交流については制限されることも多くなりました。人と会わないことに慣れ、身なりを気にしなくなったりということもあるかもしれません。人と会う時はマスクを着用して、適切な距離を保つなど感染対策をして、社会参加を楽しみましょう。

**「運動サポーターが活躍しています」**  
 運動サポーターが中心となり、地域の方が気軽に集まれる「リフレッシュ体操教室」(詳しくは、5月号広報に掲載しています)を実施しています。また、地区で活動するために「運動サポーター養成講座」も開催しています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

## 運動サポーターの皆さんが活躍しています！



**サポーターとして活動しているみなさんの声**

- 活動に参加をしてみんなの顔をみると元気になる
- コロナで活動できない期間もあったが、活動できるようになって久しぶりに集まって体操をすることによって、会うことの大切さを感じている
- 腰痛があったけど、運動することによってよくなった
- 楽しく活動している
- 参加人数は少なくても、会場を開けて継続することに意味を感じているので楽しく継続したい

毎月、広報おごせにも「家族で出来る家トレ講座」と題して簡単な体操を紹介しています。ご活用ください。

**「住み慣れた地域でいつまでも」**  
 人生100年時代、元気で楽しく住み慣れた地域で一緒に過ごしたい人と暮らしていきたいように、少しずつ健康について考えていきましょう。

岡越生町地域包括支援センター  
 ☎292-5505