



今年度は”フレイル”をテーマにお便りを発行してまいりました。フレイルの基礎知識や予防を中心にお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。まとめとなる最終号はフレイルを予防する「**生活**」についてです。今年度のお便りを頭の片隅に置いていただき、生活のちょっとした場面で”フレイル予防”を意識していきましょう。



高齢期の健康管理

歳を重ねるとともに私たちの体は変化しています。通常、何も症状はないため気付かないことが多いと思われます。その中でも「移動する能力」や「脳の機能」の変化については、加齢によるもの、改善や予防は難しいことと考えられ、積極的な予防策は取られてきませんでした。

ところが、最近では**寿命などの”老化”に影響を与える4分の3は生活習慣などである**ことが分かってきています。**適切な栄養管理や運動習慣**は生活習慣病の発症を予防するとともに、移動する能力（立ち上がり、目的の場所まで移動する一連の動作のこと）を保つことや脳の機能を維持することに良い影響を与えることが多くの調査で明らかになってきました。

高齢期の健康管理は生活の仕方に左右されやすいと考えられ、上手な手入れを行えば改善可能なことが多くあると思われます。

予防の
ポイント  

1) 活動的で規則正しい生活をする

2) バランスの良い食事を摂ること

3) お口の体操をすること

4) 定期的に歯科受診をすること

5) 定期的な運動をすること（散歩、体操、筋トレなど）

6) 社会活動に参加すること

7) 薬に頼りすぎないこと

8) かかりつけ医をもつこと



閉じこもり予防のために

厚生労働省は、週に1回以上外出していないことを閉じこもりの目安としています。活動が少ない生活が続くと心身の機能が低下し、寝たきりや要介護状態になるリスクが高まります。

身体的な要因

- ・体力がない
- ・歩くのが難しい
- ・視力・聴力が低下している

心理的な要因

- ・やる気が起こらない
- ・興味が持てない
- ・転倒に対する不安がある

社会環境の要因

- ・家の段差があり外出ができない
- ・近所の人との関わりや親しい友人が少ない



閉じこもり



フレイル状態

閉じこもり予防 = フレイル予防



運動（散歩やストレッチなどを習慣に！）・**栄養**（3食をしっかりバランスよく！）・**社会参加**（趣味、ボランティア、就労など）の3つの柱を意識して、引き続き閉じこもり予防、フレイル予防に努めましょう！

国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」参照・引用

編集後記

長い冬が終わりを迎え、草木が芽を出す季節となりました。春を迎えると、穏やかな気持ちになりますね。今年、新型コロナウイルス感染症対策において「基本的対処方針に基づく対応」が変更されるとの報道がありました。以前のように人と会ったり会話したりという機会が日常に戻るといいなと思っております。



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センターけやき
秋田市御所野下堤五丁目1番5号
電話：838-6382 / 直通
FAX：826-0652

