

コロナに負けない！フレイル予防！

フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



コロナ禍の中、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少により高齢者の皆さんのフレイルの進行が心配されています。これからも元気に住み慣れた地域で過ごしていくために、心身の機能低下のサインに早めに気づき、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

フレイル予防のポイント

フレイル予防には
運動（体操）・食事（栄養）・口の健康・社会とのつながりが大切です。

- ◆少しずつでも、まんべんなく食品を食べて
栄養不足にならないように気をつけましょう。
- ◆しっかり噛むことや、毎食後の歯磨きをしてお口の健康をと保ちましょう。
外出する機会が減り歯磨きの回数が減っていませんか？
- ◆座っている時間を減らし、身体を動かしましょう。
- ◆体操やスクワットで筋肉を維持しましょう。
- ◆電話やオンラインなどを利用して、家族・友人と交流しましょう。
家族や友人からの声かけも大切です。



栄養のポイント

高齢期は、特に動物性たんぱく質が不足しがちのため、肉や魚、卵などを積極的にとることが大切です。**さまざまな食品をバランスよく**食べることが重要です。おいしく食べて元気にすごしましょう。



またくちにやさしいわ 赤黄緑の3色の食品を食べることを意識して、動きやすい体重を目指しましょう！

バランスの良い食材選び	
に 肉類	し 主食(ご飯・パン・麺)
さ 魚類	い いも類
た 卵類	や 野菜・きのこ類
ま 豆類	く 果物
ち 乳製品	わ わかめ(海藻類)

大分県版フレイルチェックシートより

❖ 週1体操コラム ❖ 介護予防研究の参加者を募集しています!!

随時募集中です！

今回、津久見中央病院、大分大学、京都大学、社会福祉協議会と一緒に、津久見市内の65歳以上の方を対象に介護予防に関する研究を行うことになりました！

この研究では、将来の介護予防を目的に、運動習慣の獲得を目指しています。特に、寝たきり予防には、運動習慣が重要です。この機会に、介護予防・運動習慣改善の研究に参加してみませんか？

《対象者》

・市内に住む65歳以上の方

《内容》

・筋力の健康診断
・運動習慣改善に向けた活動への参加

参加無料

特に、以下のことが当てはまる方はぜひご検討ください！
①重い荷物を持ち運ぶのが大変になった
②椅子やベッドから立ち上がるのが大変になった
③階段をあがるのが大変になった
④最近1年間でこけたことがある
⑤瓶のふたを開けることが大変になった

参加のお問合せ
津久見中央病院 ☎82-1123

栄養新聞

津久見市

(令和四年七月) 第四十八号

お問い合わせ先(82-1953)