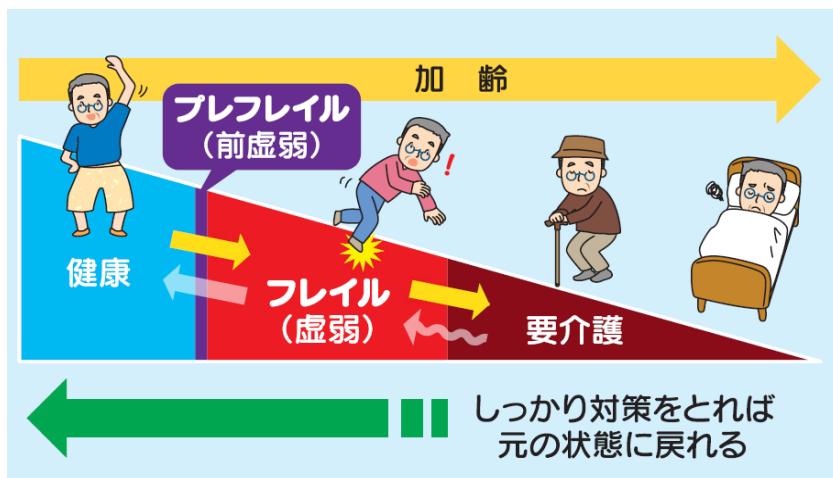


# 2月は『フレイル月間』

フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の時期と言われ、年齢を重ねることにより身体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を言います。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。早期発見と適切な支援によって、健康な状態に戻る事が可能な時期ともいえます。



## 身体的フレイル

筋肉が衰えたり、関節の動きが悪くなったりして、移動能力や身体機能が低下した状態。外出の頻度が減り、ソーシャルフレイルにつながることもあります。



## オーラルフレイル

(=口腔機能の低下)

噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えた状態。オーラルフレイルから食欲が低下し、食事量が減り、低栄養状態になることもあります。



## ソーシャルフレイル

(=社会参加の低下)

独居、経済的困窮、社会との接点の希薄化などにより、閉じこもりがちになる状態。交流が減り、意欲の低下、うつ状態、認知機能の低下につながります。



## フレイルを予防するためには…

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!

- 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。
- 少しずつでも、たくさんの種類の食品を食べて、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保ちましょう。
- 歯磨きの回数が減っていませんか?
- 電話やオンラインなどを利用して、家族・友人と交流をしましょう。



## 低栄養予防のために

またくちにやさしいわ

の食材を揃えよう!

10項目すべて揃えて、

栄養バランスアップ★

1日で揃えられなくても、3～7日で揃えられるように心がけよう!



		食品例	✓
ま	まめ(豆製品)	大豆、豆腐、豆乳、厚揚げ、油揚げ	
た	たまご	卵	
く	くだもの	バナナ、りんご、キウイフルーツ、みかん	
ち	ちーず(乳製品)	牛乳、チーズ、ヨーグルト	
に	にく	牛・豚・鶏肉、加工肉(ハム等)	
や	やさ	玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ	
さ	さかな	アジ、鮭、えび、いか、あさり	
し	しいたけ(きのこ類)	椎茸、しめじ、えのき、舞茸	
い	いも(いも類)	じゃがいも、サツマイモ、サトイモ、こんにゃく	
わ	わかめ(海藻類)	わかめ、ひじき、昆布	

栄養新聞

津久見市

第七十三号  
(令和八年二月)

お問い合わせ先(8219533)