

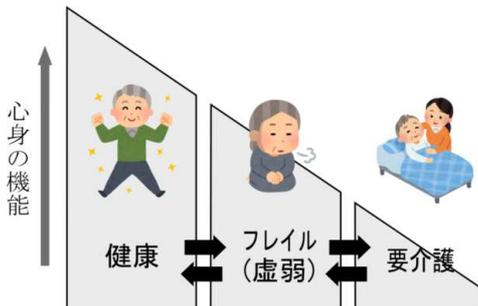
## はじめよう！「フレイル」予防

健康寿命をのばすカギとして注目されている「フレイル予防」。高齢期は〈メタボ対策〉から〈フレイル予防〉に切り替えて、心身ともに健やかに過ごしましょう。

### 「フレイル」とは？

フレイルとは、年齢を重ねるとともに心と体の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下してきた状態のことです。「フレイルティ：虚弱」が語源となっています。

フレイルは〈健康〉と〈要介護〉の間です。予防に取り組むことで、進行を防いで、健康な状態に戻ることができます。



### フレイルかな…？

次のひとつでも当てはまる人は、「フレイル予防」を意識しましょう。

- ・以前より体重が減った
- ・握力が弱くなった
- ・疲れやすくなった
- ・歩くのが遅くなった
- ・何をするにも億劫になった



### 予防や改善のためにできること

運動、栄養、社会とのつながりが3つの柱です。これらはお互いに影響し合っているのので、いつも3つセットで意識していきましょう。

#### 1：運動

歩くことと、無理のない範囲での筋トレ。運動は心の健康や食欲にもつながります。

#### 2：栄養

三食しっかり食べましょう（特にタンパク質。そしてバランスが大切です）。

歯磨きや入れ歯のケアでお口を健康に。

#### 3：つながり

〈社会とのつながり〉が減ると、心身ともにドミノ倒しのようになり弱くなる傾向があります。

笑うこと、話をすることは大切です。話す機会の少ない人も、買い物先などでマスクをしたうえで会話を意識してみましょう。できれば趣味やボランティアなどで、楽しみやつながりを増やしていきましょう。



富田健康を守る会では、手芸・映画・写経・カフェなどの「集いの場」、やりがいを感じていただけるボランティア活動など、参加者募集中です。ご興味のある方は、☎072-696-3309 までお問い合わせください。〔富田地域包括支援センター、富田町病院介護部、地域総務課〕