

## 体の元気を保つフレイル予防

歳をとったから仕方がないのではなく、体の元気や力が少しずつ弱くなった状態の健康と要介護の中間段階を「フレイル」といいます。日常生活で少しずつ疲れやすくなったり、外出が減ったりすることもあります。早めに気付くことで元の元気を取り戻すことも可能です。

3月号でご紹介した体操（かかと上げ、もも上げ、足首ぐるぐる、片足立ち）は転倒予防だけでなく、フレイル予防にも役立つ大切な運動です。「少しずつ体を動かす」「栄養をしっかりとる」「生活の中で体を使う」ことが、元気を保つために大切だと覚えておきましょう。

### 筋肉を守る食事で元気を保とう

#### □ たんぱく質を毎食取り入れる

肉・魚・卵・豆を約手のひら1枚分食べる100g程度)

#### □ たんぱく質は最初に食べる

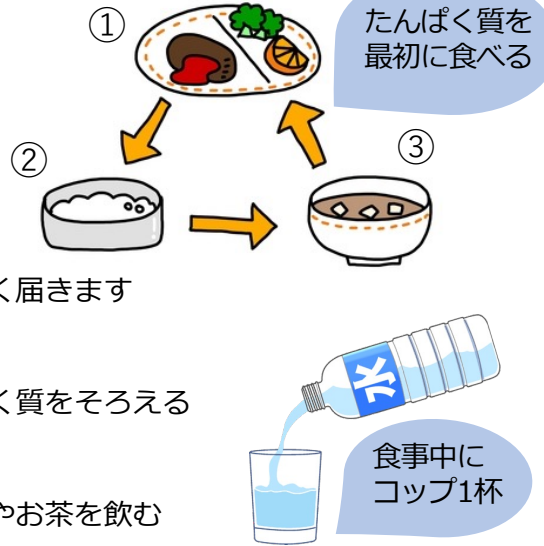
食事の最初に食べることで量を確保でき、筋肉に効率よく届きます

#### □ 3食バランスよく食べる

朝・昼・夜の食事で野菜と糖質（ご飯やパン）、たんぱく質をそろえる

#### □ 水分補給も忘れずに

喉の渇きを感じにくくなることもあるため、こまめに水やお茶を飲む



### 生活の中で体を動かす・人と関わる

#### □ 家事や身の回りのことをする

掃除や洗濯、買い物など、日常生活の中で体を動かすことが筋力維持につながります。

自分でできることが増えると、生活の自信や楽しさにもつながりますよ！



#### □ 外出・散歩する

天気の良い日は庭や近所を歩くことで、転倒予防や気分のリフレッシュにもなります。

フレイル予防には1日6000歩くらいを目標に。運動が苦手な方は3000歩からでも大丈夫！



#### □ 家族や友人と話す

会話や交流は認知機能の維持にも役立ちます。

人との繋がりは気力や体力の低下を防ぎます。

地域交流イベント



#### □ 趣味や役割を持つ

趣味や地域の活動に参加することで、活動量が増えてフレイル予防につながります。

手や頭を使うと脳の働きを維持することにも役立ちます。



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

引用・参考文献：日本サルコペニア・フレイル学会HP

気になることがあれば、  
どんな小さなことでもお気軽にご相談ください