

残暑という言葉ではおいつかないほど、厳しい暑さが続いております。9月は、暑さのつかれが出てくる時期です。水分をしっかりととり、休みながら、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。

さて、最近「**フレイルを予防しましょう！**」と巷でいわれるようになりました。今回は「フレイル」についてご紹介したいと思います。

★フレイルとは？★

フレイル：「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳
(日本老年医学会提唱)

フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。
(引用：日本サルコペニア・フレイル学会)

簡単に言うと

フレイルとは「**加齢に伴い心身が衰えた健康と要介護状態の間**」をいいます



**予防のポイント**

ささいな衰えに早く気づき、栄養・運動・社会参加で機能を取り戻し、健康を維持することが大切です。

フレイルを予防するにはどうしたら良い？

●定期的に体重を測る

まずは、食事がきちんと摂れているかを確認。体重は最も分かりやすく、簡単な指標です。

栄養不足は体重測定でチェック

 食べ物から得られるエネルギー（摂取エネルギー）

 活動で使うエネルギー（消費エネルギー） とすると…

体重測定でわかること



定期的に体重測定をしましょう

●バランスよく食べる

食品ごとに体の中での役割が異なります。まんべんなく3食食べる事で色々な栄養素を摂れるので、しっかりした体づくりが目指せます。主食、主菜、副菜を揃えるようにしましょう。合言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」



いろいろなものをまんべんなく食べましょう
合言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」



※糖尿病や腎臓病などがあり、食事療法を要する方は必ず医師又は管理栄養士に一度ご相談ください。

●運動・社会参加

自治体の健康教室やサークル等に出向いて、身体を動かす機会、人との交流を持ちましょう。体の機能は上手に使うことで長持ちします。体調と相談しながら無理はせずに。

〈引用：川崎市 HP 高齢者の食を通した健康づくり ～フレイル予防～〉

当院では、管理栄養士による食事相談を随時受け付けております。ご希望の方は担当医にご相談ください。