

フレイルってなに??

“フレイル”とは

加齢とともに、身体や心の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、転倒しやすくなったりする生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態です。健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

“フレイル”の要因は？

フレイルの要因には運動機能低下に伴う低栄養などの「身体面」、認知症やうつなどの「精神・心理面」、単身や夫婦のみの世帯の増加による閉じこもりなどの「社会面」などがあります。

以下のような状態にあてはまる場合は、フレイルの可能性があります。

- 体重減少：ダイエット以外に年間4.5kgまたは自身の体重の5%以上の体重減少
- 疲れやすい：週3-4日以上「何をするのも面倒だ」と感じる
- 歩くのが遅くなった
- 力が弱くなってきた
- 出かけるのがおっくうになってきた
- 慢性的な病気（糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病など）を患っている

“フレイル”を防ぐには

● 慢性的な病気をコントロールする

糖尿病や高血圧などの慢性的な病気の悪化はフレイルを悪化させる大きな原因となります。

● 自分に合った運動をする

ベッドの上でのストレッチから始まり、椅子の立ち座りを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整します。筋力が低下している状態で、無理に歩行しようとするとうつ倒の危険があります。

● 栄養状態の改善

栄養状態が良好でないと、どれだけ運動をしても筋肉はつきません。バランスの良い食事を良質なたんぱく質を摂取しましょう。

● 感染症に注意

高齢者の場合は、免疫力が低下していることが多いためインフルエンザや肺炎にかかりやすいといわれています。

現在、高齢者の11.5%がフレイルの状態であり、65~69歳では5.6%であるのに対し、80歳以上では34.9%と加齢に伴って割合が上昇しています。しかし、フレイルは早期の介入で改善や要介護状態に至る可能性を減らすことができます。

健康に生活するために、自分自身・家族の状態に目を向けてみてください。

有料広告掲載欄

シロアリ駆除キャンペーン

限定30棟

6/30まで

1階床面積18坪を特別価格にて
防蟻工事を実施いたします!!

76,000円税別

※18坪以上は、1坪/6,500円(税別)ずつ追加となります。
※キャンペーン価格は、レギュラー施工に限ります。

通常価格
117,000円(税別)のところ

住まいに安心・快適を 株式会社N・U・Cグループ

NUC 中部白蟻研究所

まずは、お気軽にお電話ください。イヤナムシナシ

☎ 0120-187647

〒510-0208 鈴鹿市鈴鹿ハイツ1-25 営業時間 8:00~19:00

三重県全域対応します!

お申込みの際に「広報あさひを見た」と必ずお伝え下さい。