

すまいるカフェだより



～2023年2月号 VOL.33～ 地域連携支援室

みなさまお元気でしょうか？1月末には初雪もみられ、気温の低い日が続いておりますね。風邪など引いておいませんか？コロナやインフルエンザも流行っており、外に出ないことが多いと思います。しかし体や頭を使わないでいると心身機能が低下してしまいます。そうならないためには“フレイル”の予防をすることが大切です。

“フレイル”とは日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

フレイルの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル状態と判断されます。2項目以下の場合にはフレイルの前段階であるフレフレイルとなります。

① 体重減少: 意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少

② 疲れやすい: 何をしても面倒だと週に 3-4 日以上感じる

③ 歩行速度の低下

④ 握力の低下

⑤ 身体活動量の低下



栄養

社会参加



運動



フレイルの予防自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。予防で掲げている柱は3つあります。一つは、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなどの「**栄養**」です。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「**身体活動(運動)**」。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組む「**社会参加**」です。

趣味や稽古ごとなどのグループ活動、友人や知人との交流や近所付き合いなど、地域社会にかかわる活動に参加することが効果的です。閉じこもりがちな生活をしないように、生活習慣を改善してみましょう。「社会性」は、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わります。

メデイカルサロンすまいるも心のやすらぎを与え、また、話す・聞く・動くことで機能改善の効果もあると考えられます。みなさまと再会できることを楽しみにしております。

※別紙にて皆さんへ質問をさせていただきます。回答にご協力ください。また、みなさまからの質問やメッセージがあればご記入の上、返信用封筒にて返信ください。