

今回は『フレイルの予防・改善方法』についてお伝えします。

## フレイル（虚弱）の要素と予防・改善に繋がる3本柱

フレイルは筋力低下や低栄養などの『身体の問題』、記憶力低下やうつ状態などの『こころの問題』、閉じこもりなどの『人との関わりの問題』という3つの要素が相互に関係しており、そのいずれに問題が生じてもフレイルに陥る危険性があります。フレイルの予防・改善には、『栄養』『運動』『社会参加』の3本柱が重要となりますが、その中でも、近年では『社会参加』が注目されています。その理由は、フレイルに陥る最初の入り口には『社会参加』の減少が大きく関わっていることが明らかになってきたからです。

フレイルの対策を考える上で『栄養』は必要不可欠な要素ですが、今回はリハビリの視点から『運動』と『社会参加』についてお伝えします。

### フレイル予防・

#### 改善につながる3本柱



数か月以内で次のような状態に該当する方はフレイルの疑いがあります。

- ・体重が2～3kg減少した。
- ・筋力が低下したように感じる。
- ・疲れやすくなったように感じる。
- ・歩くスピードが遅くなった。
- ・日常生活以外で運動の機会が減った。



## フレイルの予防・改善方法①『運動』

個人の運動能力や生活習慣に合った方法で、いつも行っている生活の中に運動を取り入れる事で、運動習慣がない方も運動を継続しやすくなり、フレイルの予防・改善に繋がります。

### 【運動の例】

- 洗いをしながら踵を挙げる。
- 歯を磨きながら膝の曲げ伸ばし。
- テレビを観ながら膝を伸ばす。
- 浴槽に浸かりながら足首の曲げ伸ばし。
- エレベーターを使わずに積極的に階段を使用する。

※痛みが生じた場合は中止し、無理のない範囲で個々に合った運動を継続するように心がけましょう。



## フレイルの予防・改善方法②『社会参加』

何らかの社会参加を通じて人との関わりを持つことで自然と外出機会が増えます。それが身体機能の向上や心の安定に繋がるという好循環をもたらし、フレイルの予防・改善に繋がります。

### 【社会参加の例】

- ご家族やご友人と交流する機会を増やす。
- ボランティア活動に参加する。
- 老人会の活動に参加する。
- 地域のグラウンドゴルフに参加する。
- 羽曳野市推奨の『いきいき百歳体操』に参加する。
- 就労する。



## 熟年簡単クッキング教室 ～男性初心者コース～

包丁を持ったことがない、ごはんを炊いたこともないという方が対象です。ごはんの炊き方や簡単なおかずの作り方など、料理の基礎を学びましょう。

<b>日時</b>	9月14日(金)、21日(金)、28日(金) 全3回 10:00～12:30 ごろ	<b>場所</b>	羽曳野市立保健センター 3階 栄養指導室
<b>対象</b>	65歳以上の男性市民で、 今まで料理をしたことがない方	<b>費用</b>	1,500円(3回分、材料費込)
<b>持物</b>	エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具	<b>定員</b>	10人程度 (応募多数の場合は抽選になります。)



◆申込 地域包括支援課の窓口、またはお電話で申し込みください。締切：8月17日(金)

◆問合せ 地域包括支援課 ☎ 072-947-3822 (内線 2902)