

先の見えない自粛生活・・・

フレイルの進行を予防するために

▶ 問合せ 役場福祉課

保健センター ☎ 72-2500

フレイルとは・・・

「高齢期の虚弱」を表す言葉です。

高齢になると年齢とともに筋力や活動量、食欲等が低下しがちで、これらの悪循環からフレイルの状態を招きやすくなります。さらに、今は新型コロナウイルス感染症対策のために自粛が求められているため、活動が減って、フレイルになりやすい状況にあります。

高齢期にフレイルが起きる原因の一つは「筋肉の減少」です。筋力トレーニングを行ったり、タンパク質等をしっかりとることで予防・改善が期待できます。自粛中の今だからこそ、元気に過ごすことができる健康づくり・介護予防の取組みをご紹介します。

食事編

しっかり食べて栄養をつけ、 バランスの良い食事をとりましょう!



① おかずも食べましょう

米、パン、麺類だけではエネルギーはとれても筋肉や血の元になるものがとれません。フレイル予防のためにタンパク質、野菜もしっかりとりましょう。



② 食欲がない時は 好きな物から食べる

自粛生活が長くなり、楽しみや意欲が減ったという人も多いと思います。

さらに食欲も減退したという人は、好きな物をまず食べるというのも良い方法です。美味しいと感じる物を食べて、楽しさ、満足感を感じてみてください。

※食事の制限をうけている人は
かかりつけ医の指示に従って
ください



③ 水分をしっかりとりましょう

汗をかいていなくても体の表面からは知らない間に水分が出ています。のどが渴いていなくてもこまめに水分をとり、脱水症状を防ぎましょう。



ちなみに・・・

買い物や調理がままならない人には、お弁当を配達してくれるサービスもあります。お困りの人は、地域包括支援センターまでご相談ください。
問合せ先 ☎ 74-3305



現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします