

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ!

フレイル

FRAILTY

やりたいことや好きなことを
続けていくための
予防策を知ろう!



∞
FREE
PAPER
あさくり

ASANO CLINIC IN SOJA

03
2025 No.108

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

健康長寿のカギは“フレイル予防”

フレイルをご存じですか？フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。フレイル予防のポイントは、栄養、体力、社会参加、それに口腔の「3プラス1」。「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的です。無理なくできることから、フレイル予防に取り組んでみましょう！

つながりを意識しよう！

ふれあいサロン、百歳体操、ボランティアグループなど、人と出会う様々な場があります。運動をひとりでするよりも、スポーツグループに参加して運動をする方が、要介護状態になりにくいという調査結果があります。地域やご近所、お知り合いという日頃のつながりを少し意識して参加してみませんか。

参考：JAGES project「スポーツによる高齢者の介護予防と政策展開に関する提言」

～ 不定期 看護スタッフコラム ～

合言葉は「きょうよう」「きょういく」

教養、教育ではありません。「きょうよう＝今日用＝今日も用事がある」「きょういく＝今日行く＝今日も行くところがある」のことで。日々の生活の中でちょっとした用事や近所の散歩などでもそうです。用事があることで、日中生活にワクワク(人生の喜び)も生まれます。ワクワクを探すことを続けながら、時間を紡げたらと思います。

スタッフブログ



POINT 01 社会参加《つながり》

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

POINT 02 体力《身体活動》

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

POINT 03 栄養《食べる》+ お口の健康

食事の改善など

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

参考：厚生労働省「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
https://www.mhlw.go.jp/stf/selsakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html