

こんにちは保健師です

今月の担当は、山田 侑季です。

フレイルを予防しましょう！

○フレイルとは？

フレイルは健康と介護の中間のことを指します。病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや一人での食事など
- ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル：筋力の低下や活動量の減少など

以上の3つの要素が影響し合ってフレイルは悪化していきます。65歳を越えた健康づくりは、生活習慣病予防からフレイル予防へギアチェンジしていくことが重要になります。これからは、病気だけではなく加齢による変化にも早めに気づき対応していくことが大切です。

○フレイル予防に必要な3つの柱

社会参加・栄養(食・口腔機能)・運動の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

社会参加（趣味、ボランティア、就労など）

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動への積極的な参加や、趣味のクラブなどに入会するなど、自分にあった活動を見つけることが大切です。また、ご家庭でも買い物・掃除などの家事やペットの世話、孫の保育、庭仕事などの役割を持ちましょう。役割を持つ方がうつ病になりにくいと言われています。

栄養(食・口腔機能)

・食(食事の回数やバランスの改善)

食欲がないときも、1日3食しっかり食べてコツコツ“貯筋”しましょう。1食抜くと、たんぱく質をとるチャンスが1回減ります。たんぱく質を多く含む魚、肉、大豆製品などを使用した主菜や骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。

・口腔(口腔機能の維持、定期的な口腔環境の維持)

滑舌の悪さ、食べこぼし、わずかなムセ、噛めない食品の増加など、口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルは、老化の始まりの重要なサインで、フレイル進行の前兆です。放っておくと、4年後には要介護になるリスクが2.4倍になることがわかっています。

歯が抜けてしまっても、入れ歯をつけてしっかり噛むことで認知症のリスクは低くなります。両方の奥歯でしっかり噛めるように、半年に1回程度はかかりつけの歯医者で歯と口のチェックを受けましょう。

オーラルフレイル予防

★歯科検診を受診しましょう★

○場所

岩井歯科医院

○料金

無料

○申し込み方法

希望される方は、受診券を発行しますので、役場保健福祉課保健推進係までご連絡ください。受診券が届き次第、岩井歯科医院へご自身で予約をし、受診します。

★口腔体操を行いましょう★

口腔内の健康や認知機能を維持するために「パタカラ体操」がお勧めです。唇や舌の動きを意識しながら、「パ」「タ」「カ」「ラ」「パタカラ」「パタカラ」と何度も連続して発音してみましょう。さまざまなタイプの口の動きを繰り返すことで、口やのどの衰えを防ぐことができます。



運動(身体活動・運動など)

エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を使ったり、テレビを見ながらストレッチをしたりするなど、少しの運動でも継続して行うことで、筋力低下リスクを下げることができます。また、筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

★運動を楽しく始めて楽しく続ける4つのポイント★

①状態に合わせた目標を立てる

目標を立てて達成することでやる気がアップします！

②無理をしない

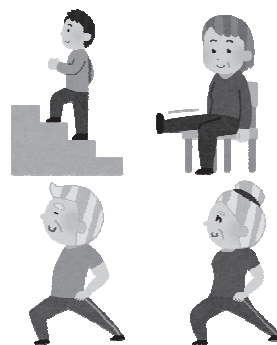
休養も大事！自分のペースで運動に取り組みましょう。

③簡単なことから始めてみる

毎日続けられる簡単な体操から始めてみましょう。

④仲間と一緒に始める

誰かと一緒に運動することで気分転換になります。



◎フレイルを予防し、住み慣れた町や自宅で楽しく暮らし続けましょう！

▼お申し込み・お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。