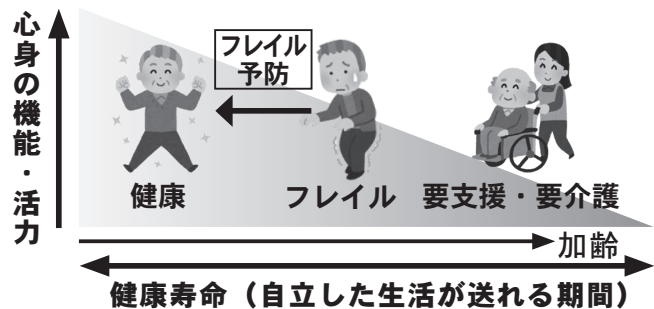


フレイル予防に・・・「通いの場」のススメ フレイルとは？

生活する上で不自由はないものの、加齢とともに、心身の機能や社会的なつながりが弱くなった状態（健康と要介護状態の間）を「フレイル」と言います。



こんなことはありませんか？

下記の項目にあてはまるものがあれば、「フレイル」の可能性がります。

- 以前より体重が減った
- 固い食べ物が食べづらくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 歩行中につまずいたり、転んだりすることがある
- 買い物や散歩に出かける機会が少なくなった
- 週に3日以上、誰とも話をしない日がある
- 家族や友人との付き合いが減った
- 楽しいと思えることがなくなった

フレイルを予防して健康寿命をのばそう

フレイルの状態では放置すると介護が必要な状態につながる可能性があります。適切な対策をすることで、より健康な状態に近づくことが期待できます。

通いの場のススメ

「運動をしているからフレイルにはならない」と思う人もいるかもしれませんが、実は地域の活動などをせず運動だけしている人よりも、運動習慣はないが地域活動を積極的にしている人の方がフレイルリスクは低いという結果が出ています。

右に示したフレイル予防の3本柱の中でも、特に「社会とのつながり」が重要なのです。

人や社会とのつながりが薄くなると、体を動かす機会が減ります。体を動かす機会が減ると、食欲もわかなくなり、体力も落ちます。そうすると、やる気が起きなかったり、気持ちの落ち込みなど心の健康にも影響が出てきます。まずは、社会とのつながりを持ち続けることが、自然とフレイル予防につながるのです。

社会とのつながりを持ち続けるために、近くの「通いの場」を利用してみませんか。サロン、ミニデイ、体操教室など、住民が気軽に集える場があります。通いの場が近くにない、そのような場に参加するのは少し苦手という人も、例えば近所の人と話をする機会をもつ、離れた家族や友人と電話で話をする、という方法もあります。

自分に合う方法で、社会とつながりを持ち続けてください。

