

フレイルを予防しよう

健康長寿はコミュニケーションから

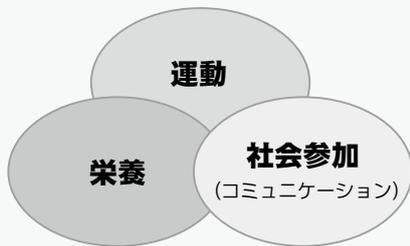
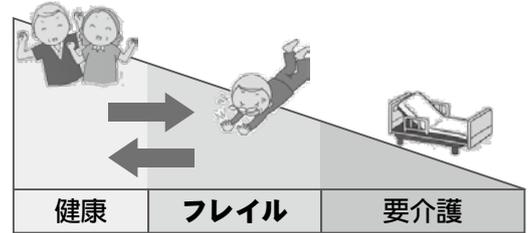
知って
得する

健康ひろば



フレイルとは？

加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味します。フレイルの兆候に早く気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。

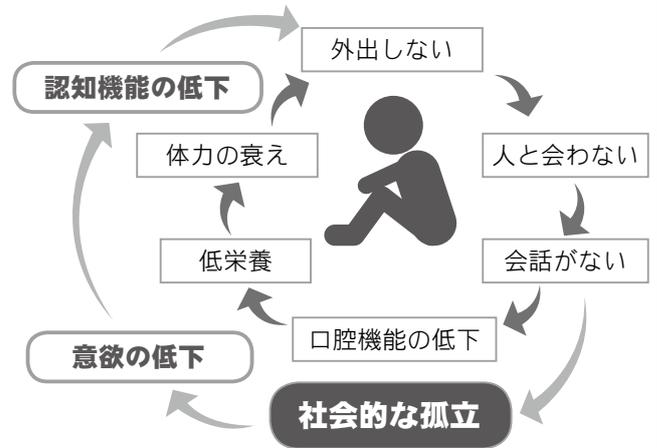


フレイル予防の3つの柱

フレイル予防は、運動・栄養・社会参加の3つの要素が重要で、これらは相互に影響し合います。コロナ禍を経て、「疲れやすくなった」「食欲が落ちた」「人と会うのが面倒」などと感じることが増えていませんか？このような小さな変化がフレイルの前兆です。

コミュニケーションは元気のくすり

社会とのつながりを失った状態をソーシャルフレイルといいます。他者とのコミュニケーション機会を失うと、口の周りの筋肉や嚥下機能が衰え、食生活に悪影響を与えるほか、意欲や認知機能の低下につながるなど悪循環を引き起こします。身近なつながりを大切にすることが健康長寿のカギになります。



ソーシャルフレイルの予防はこんなことから

- ・気の合う仲間や、近所の方とお話をする
- ・地域のサロンや行事へ参加する
- ・仲間とお茶や会食を楽しむ



健康診査や定期的に歯科受診をして、身体や口の状態を確認することも大切です

地域で楽しみながら 予防をしましょう

地域での交流・支え合いがフレイル予防の一つです。管理栄養士や保健師が会館や地区センターなどに出向き、フレイル予防の講話をしています。この機会に皆さんで学んでみませんか？詳しくは下記に問い合わせください。

問 健康対策課保健推進班 (☎ 56-8020)