

65歳以上のみなさんへ

今から始めよう! フレイル予防

まだまだ厳しい寒さが続く2月。昨年から新型コロナウイルスの影響もあり、ますます家にこもりがちになりますよね。最近食欲が落ちていたり、ちょっと動いただけで疲れやすくなったりしていませんか?

それ、**フレイル**かもしれません

フレイルは要介護の一手手前!



でも、フレイルは改善できる!

健康な人も、フレイルかも?という人も、予防や改善には ①運動をすること と ②食べることが大事です。

運動する!

2週間の寝たきり生活で失われる筋肉量は、加齢で失われる7年分の筋肉量と同じだと言われています。使わないとどんどん減っていくため、毎日少しずつでも使うことが大切です。

片足立ち 左右1分間ずつ / 1日2,3セット

目を開けた状態で、床につかない程度に片方の足を上げ、元に戻す。

片足上げ 左右5回ずつ / 1日2,3セット

いすに座り、片方の足の膝をまっすぐに伸ばしてゆっくり上げ、元に戻す。

スクワット 5～10回 / 1日2,3セット

背筋をまっすぐ伸ばして膝がつま先より前に出ないように腰を落とし、ゆっくりもとに戻す。

からだ全体の筋肉のうち、約7割が足腰の筋肉。
胸を張って大腿でウォーキングすることも効果的です。

食べる!

65歳以上の方では、男性の12.5%、女性の19.6%が低栄養傾向です。

低栄養にならないためには、いろんな種類のものを食べることが大切です。

ふだんの食事を振り返ろう



ここから7つ食べましょう

10品目の覚え方は

「さあ、にぎやか(に)いただく!」

7品目以上食べることができている方は、筋肉が減りにくく、握力や歩く速さも低下しにくいと言われています。

今元気なあなたこそ!

フレイルの予防・改善には運動と食事が大切です。
できることからすこしずつ、始めてみませんか?
人生百年時代、いつまでも元気に過ごしましょう!