

3月



フレイルを知っていますか？



(出典：厚生労働省)

高齢者の多くがフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。しかし、フレイルの状態に早期に気づいて、適切に支援を受けることで健康な状態に戻ることが可能です。

フレイルのチェック項目

- 1: **体重減少** (半年で2～3kg減小) 2: **筋力低下** (握力: 男性 28 kg未満 女性 18 kg未満)
- 3: **わけもなく疲れた感じがする** 4: **歩くのが遅い** 5: **運動習慣がない**

該当項目数	0項目：健常	1～2項目：プレフレイル	3項目以上：フレイル
-------	--------	--------------	------------

フレイルは適切な治療や予防によって改善できます。介護が必要になる前に変化に気づいて、対策をして健康寿命を延ばしましょう！！

持病のコントロール

糖尿病・心臓病・腎臓病・呼吸器疾患・整形外科疾患などを悪化させないことが大事です

栄養

バランスよい食事を心がけ、3食しっかり食べて食べる機能を低下させないようにしましょう

運動

歩いたり・筋力をつける運動をできる範囲で続けましょう



感染症の予防

インフルエンザ・肺炎にかからないように予防しましょう

社会参加

家に閉じこもらないようにしましょう



ご不明な点や健康に関するご相談がある際には、お気軽にお問い合わせください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229