

フレイル(虚弱)とサルコペニア(筋力低下)を 予防して健康長寿!

令和3年11月15日発行

看護局

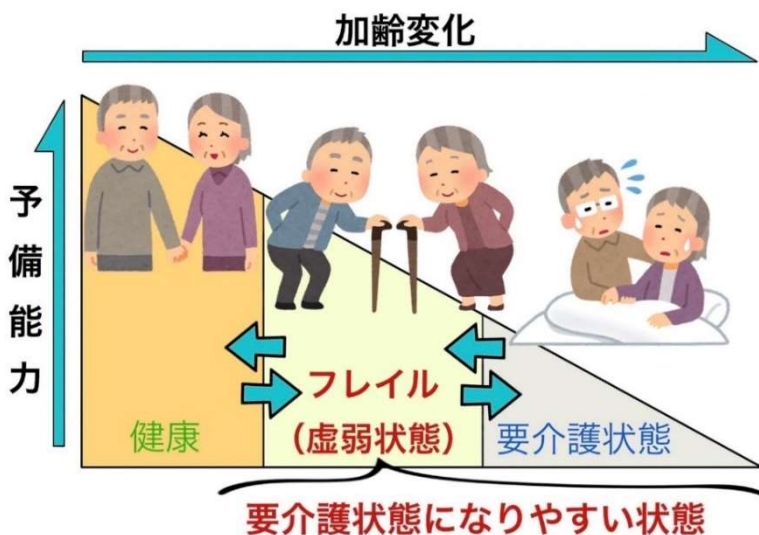
いつまでも健康で長生きしたい・・・誰もが願うことですが、そのためには、寝たきりの状態にならないような生活習慣を送ることが大切です。そこで今回は、寝たきりの原因となる「サルコペニア」「フレイル」を予防する方法についてお伝えします。

フレイルとは?

虚弱という意味です。加齢とともに心身の活力が低下した状態で、発症すると要介護状態に進みやすくなります。

フレイルは健康と要介護状態の中間です。

フレイルには**身体だけでなく、こころや社会的な要因も**含まれます。



サルコペニアとは?

筋力低下という意味です。

加齢や疾患により、**筋肉量や食事摂取量**（特に筋肉を作るたんぱく質）が減少することが原因です。

予防のためには?

・食事

- 1 筋肉を作るために良質なたんぱく質を摂取しましょう。
- 2 骨を強くするためにカルシウムを摂りましょう。

・運動

- 1 ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。
- 2 運動習慣のない方はまずは日常生活の活動量アップを目指しましょう。

(階段を使う・テレビを見ながら筋トレの運動)



肉・魚・卵を中心に
バランスよく!



ラジオ体操も
お勧めです

是非、日常生活でできることを取り入れてみてください。

サルコペニア・フレイルを予防し健康でいきいきとした生活を送りましょう!