

フレイルとは？

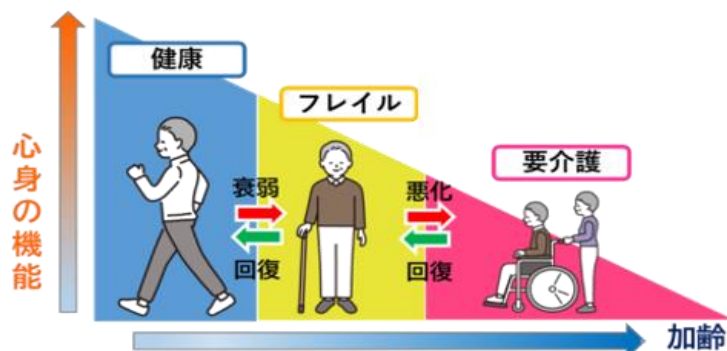
健康寿命の秘訣教えます

令和8年7月15日発行

リハビリテーション技術科

フレイルという言葉聞いたことがありますか？

フレイルとは、健康と要介護・寝たきりの間の状態のことです。そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。



フレイルを予防するには

フレイルを予防するには、**運動・栄養・社会参加**の3本柱が重要です！

今回は運動について2つ提案します。

・ウォーキング

65歳以上の方の適正歩数は男性で7,000歩、女性で6,000歩と言われています。一番大切なことは無理せず継続することです。人と比べず、次の日に疲労を持ち越さない強度で行いましょう。



・参加型教室

各自治体やスポーツ施設が高齢者向けの体操・スポーツ教室を地域の体育館や公民館などで実施しています。仲間と楽しく運動に取り組むことは運動を継続するモチベーションにもなります。社会参加にもなるので、積極的に参加型教室も利用してみましょう。

