

花みずき通信

春号



3月を迎え、すっかり春めいた日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。清幸園では地域サロン『花みずき』の開催や、定期的に木曜くらぶを開催しております。

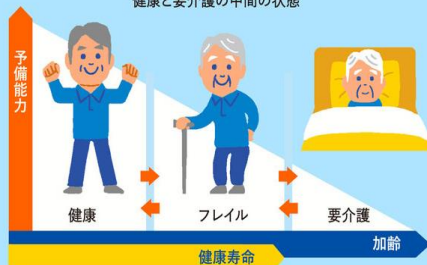
今回も地域の皆様の健康にお役立ていただける情報をお届けしたいと思います。

清幸園 地域支援室

「フレイル」って知ってますか？

【フレイルとは】

健康と要介護の中間の状態



フレイルとは、**健康と要介護・寝たきり状態の間**を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。皆さんはこの冬、自宅に閉じこもりがちになっていませんか？
この状態を改善せず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。

★チェックしてみましょう★

フレイル 「イレブンチェック」 項目		回答欄	
栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ 質問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

回答欄の右側に○がついた項目は要注意です

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 および フレイル予防研究チームにより開発)

右側に6つ以上チェックがついた場合は要注意、**フレイルのリスクが高くなっています**。
さらに黄色欄のチェックが1つ増えるごとに、フレイルのリスクが増えていきます。

諦めるのはまだ早い

結果がフレイルであった場合、改善方法はないのかという決してそんなことはありません。フレイルは早期発見できれば、**生活習慣を改善**することで回復することも十分に可能といわれています。特に、以下の3点が重要となります。

運動

ウォーキングや体操などの有酸素運動を取り入れましょう。**しっかりと体を動かし、歩くことで筋肉を鍛えます。庭の手入れや家事などでこまめに動くこともよいでしょう。**

足腰を鍛えることで血流もよくなります。血行促進は認知機能の低下予防にも効果的です。

無理のない範囲で取り組みましょう



栄養

バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。特に、**炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラルを意識して**摂取すること。

タンパク質は筋肉を作る重要な栄養素です。さらにエネルギーとなる炭水化物、身体の潤滑油となるビタミン・

ミネラルも必須です。**口の健康を保つことも大切**



社会参加

身体の健康に気を配っていても、社会参加がなくフレイルが進行してしまうことはよくあります。

地域の行事やボランティア活動に参加したり、子どもや孫に会う機会を増やすなど積極的に人との交流を増やしましょう。

これは、**家族や周りの人たちが気にかけることでも改善できます**。今は気軽に外出できない日々ですが、会えない場合も手紙や電話などで連絡をとりましょう。

人とのつながりを維持することがとても大切



清幸園では、地域にお住まいの高齢者の方々やご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについてご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園 地域支援室 電話番号：023-651-3325

特別養護老人ホーム清幸園

〒994-0007 天童市大字大清水491番地1 Tel023-651-3325

<https://www.tendo-seikouen.org>

HPご覧いただけます🏠

