

予防しよう フレイル



秋といえば、スポーツの秋、読書の秋など様々なことに挑戦しやすい季節です。
今回は、スポーツの秋に関連して、最近よく耳にする「フレイル」についてご紹介します。

★フレイルとは？

「老化に伴い筋力や活動が低下している状態（虚弱）」です。要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアで健常な状態へと戻ることが可能だと言われており、特に75歳以上ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。

★こんなことはありませんか？

少しやせてきた 疲れやすくなった 外出が億劫になった

年齢を重ねると誰もが感じるのですが、これからはフレイルを予防/維持/改善し、健康寿命を延ばすことが大切になります。

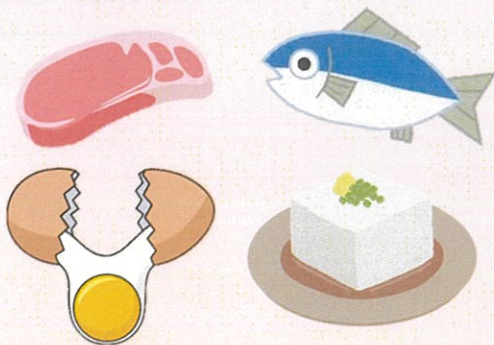
★フレイル予防のためには

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。

それを防ぐためには、運動と栄養が大切だと言われています。

食事

1日3食しっかり食べる
特に蛋白質を意識して摂取する



※病態により、蛋白質制限が必要な場合があります。
担当管理栄養士にご相談ください。

運動

ストレッチが効果的

例えば、“太もも裏のストレッチ”

膝をやや伸ばした
状態で体を前屈



※禁忌肢位等がある場合があります。
担当リハビリスタッフにご相談ください。