

あんあんつうしん 安々通信

発行元 八王子市高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター)

〒192-0904

東京都八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

令和2年9月 VOL.30

☎042-649-6020

フレイルってご存知ですか？

フレイルとは2014年に日本老年医学会が「Frailty (虚弱)」の日本語訳として提唱した概念です。加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。

運動機能や認知機能などが低下することで、慢性疾患に悩まされたり、疲れやすくなったりします。しかし治療や予防などの対策をすれば要介護状態にならずに済む場合もあります。高齢者のフレイルは日常生活に支障がでるだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があるので早めに対処することが大切です。

フレイルのチェックをしましょう

1. 体重が減少
2. 歩行速度が低下
3. 握力が低下
4. 疲れやすい
5. 身体の活動レベルが低下

◎ 3つ以上当てはまれば

フレイルの可能性がります。

新型コロナウイルスが怖いからずっと家に閉じこもりテレビを見てぼーっとしている。誰かと話すことも少なくなった・・・



出典：健康長寿とちぎWEB

◆フレイル予防のポイント

- 座っている時間を減らしましょう
 - ラジオ体操やスクワット、散歩などで筋肉を維持しましょう
 - しっかり噛むことや、毎食後の歯磨きでお口の健康を保ちましょう
 - 電話やオンラインなどを利用して、家族や友人と交流しましょう
- ～家族や友人からの声掛けも大切です～



◆自宅で気軽にできる運動

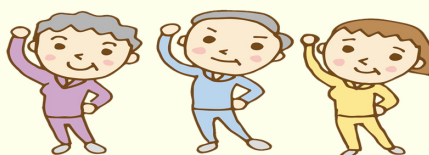


○新八王子音頭 (太陽踊り)

「太陽おどり」に合わせた健康体操です。どなたでも無理なく体操できるよう、再生速度を5段階に調節できます。八王子市社会福祉協議会・支えあい推進課でDVD 1枚200円で購入できます。

○ラジオ体操

13種類の運動からなるラジオ体操は、体力向上、健康の保持や増進、全身のコリをほぐして体の調子を整えてくれる効果があります。ストレス解消の効果も期待できるようです。



○八王子けんこう体操

八王子けんこう体操は、地域の通いの場や自宅などで、どなたでも気軽に健康づくりや介護予防に取り組める体操です。包括子安でもDVD貸出や体操詳細が載っているパンフレットの準備がごさいます。