



宮崎市生目・小松台地区地域包括支援センターだより

朝・晩寒くなりました。日中はまだ暖かいので身体を動かしやすいですね。

コロナ禍で人と会う事を控える傾向が長期化しており、私たちは生活不活発（動かないこと）に陥りやすい状態となっています。その影響は子供から大人まで、特に高齢者の方にとってはとても大きいものです。

そこで今回は「フレイル」について取り上げました。

皆さん「フレイル」をご存じですか？



「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

①「身体的フレイル」

運動器の障がいで移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）筋肉が衰えたり（サルコペニア）口腔機能の低下、低栄養状態など、主に身体に表れてくる虚弱な状態。高齢期になると筋力は自然と低下していきます。

②「精神・心理的フレイル」

疾患や身体機能の低下などによって行動範囲が狭まると、生活意欲も低下します。定年退職やパートナーを失ったりすることなどで引き起こされるうつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

③「社会的フレイル」

疾患や身体機能の低下などによって行動範囲が狭まったことが原因で、他者との交流が減少し社会とのつながりが希薄化した状態をいいます。



大事なことは早期発見と、適切な取り組みを行うこと！

フレイルには「可逆性」という特性もあり、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康な状態に戻す事ができます。



予防の大きな3本柱はこれ！

①栄養 バランスの取れた食事。タンパク質も水分もしっかり取りましょう。入れ歯の不具合や噛み合わせが悪く、しっかり噛めない方は歯科受診し口腔機能を改善しましょう。

②身体活動 ウォーキングやストレッチなど身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。10分でもいいです。体を動かす事を意識しましょう。

③社会活動 電話で人と話をしたり、ボランティア活動に取り組んだり、地域の集まりの場に出てみましょう。

～裏にチェック表を載せています。チェックしてみてください～



あなたの状態をチェックしてみましょう。

NO		回答（左側）	回答（右側）
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう	④あまりよ くない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足	③やや不 満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい	②いいえ
4	半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①いいえ	②はい
5	お茶や汁物等でむせることはありますか	①いいえ	②はい
6	6か月間で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	①いいえ	②はい
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①いいえ	②はい
8	この1年間に転んだことがありますか	①いいえ	②はい
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい	②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	①いいえ	②はい
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①いいえ	②はい
12	週に1回以上は外出していますか	①はい	②いいえ
13	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい	②いいえ
14	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい	②いいえ

いかがでしたか？・・・回答の右側にチェックが入った方、結果が気になった方は包括支援センターにお気軽にご相談ください。包括支援センターでは介護予防にも取り組んでいます。宮崎市が行っているフレイル予防短期スクールという事業もありますのでご紹介いたします。

