



訪問看護ステーション

さわやか便利



皆様お元気でしょうか！？雪が降る日もみられ、気温の低い日が続いていますね。
 風邪などひいていませんか？コロナやインフルエンザも流行っており、外にでないことが多いと思
 います。しかし体や頭を使わないでいると心身機能が低下しています。
 そうならないためには“フレイル”の予防をすることが大切です。

フレイルとは??

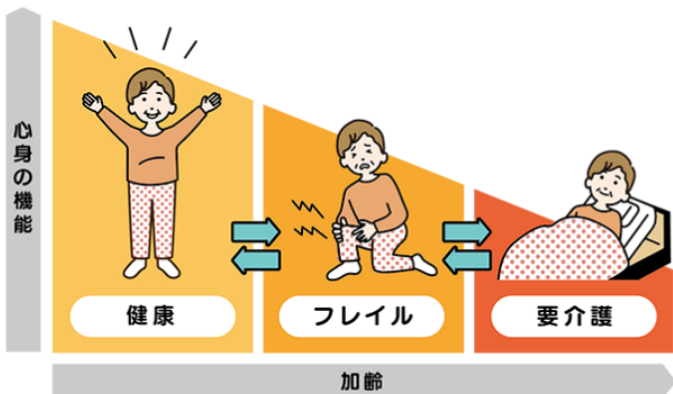
フレイル5つの基準!!

日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。
 健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。
 年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

体重減少	疲労感	歩行速度の低下
筋力(握力)低下	活動量の減少	

3項目以上該当
フレイル

1~2項目以上該当
フレプレイル
 (フレイルの前段階)



筋肉量が少ない人は生活習慣を見直しましょう!!

フレイルにならないための3つの対策!!

栄養



たんぱく質をとり、バランスのいい食事や水分も十分に摂りましょう!!

運動



歩いたり、筋トレをしたりするなど運動の習慣は予防の1つです!!

社会参加



余暇活動への参加など閉じこもりがちな生活を避けましょう!!