

今日から始める フレイル予防!!



最近、少し体がだるい、階段の上り下りがきつと感じることはありませんか？それは、もしかすると、**健康な状態**と**要介護状態**の間である「**フレイル**」の兆候かもしれません。しかし、フレイルは早めの対策を講じることで予防し、改善することが可能です。今こそ、自信を取り戻し、「まだまだ若い！」と実感できる健康的な生活を目指してみませんか？

当てはまるものにチェック! 自分の体の状態を確認しよう!

☐ この1年間で転んだことがある。 ☐ 階段を手すりや壁を伝って昇る。 ☐ 15分間くらい続けて歩くことができない。	☒ がついた方は 運動機能の低下 に注意! 下の運動についての記事に注目
☐ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった。 ☐ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。 ☐ お茶や汁物などでむせることがある。	☒ がついた方は 口腔機能の低下・低栄養 に注意! 2月号の記事に注目!!
☐ バスや電車で1人で外出しなくなった。 ☐ 家族や友人の相談に乗らなくなった。 ☐ (ここ2週間)毎日の生活に充実感がないと感じる。	☒ がついた方は 社会とのつながりの減少 に注意! 3月号の記事に注目!!

ここからは**運動**による**フレイル予防**をご紹介します!

自粛生活で体の衰えを感じていませんか?

「外出がおっくうになった」「足腰が弱くなった」「疲れやすくなった」などを感じるようになり、活気のない生活や引きこもりがちになっていませんか？
いつまでも健康でいるために生活習慣を見直してみませんか？

高齢者の**10人に1人以上**が突然の転倒・骨折により**要介護状態**になっています

「転倒・骨折」は「認知症」「脳血管疾患」とともに要介護となる3大要因となっています。

なぜ転倒しやすくなるのか?

日々の活動量が減ると関節や筋肉が衰え、バランスや歩行能力が低下することで転倒リスクが高くなります。その状態が長く続くほど自信や活力がなくなり悪循環が生じてしまいます。

始めよう! 健康を維持するための6カ月チャレンジ!

通所型サービスCでは、理学療法士があなたに合ったメニューを作成し、運動や栄養・日常生活の支援を行います。週1～2回のプログラムを通して体力や筋力の向上を図り、自立した生活を目指します。

詳しくは動画を「**チェック**」▶



介護予防体操(通所型サービスC)を利用している方にお話を伺いました!!



利用して変わったこと

開始前は体がガタガタで介護がいるような状態でした。体は動かないし、歩きはとぼとぼで気持ちも沈んでいました。初めは乗り気ではなかったですが、利用して1カ月くらいから体が軽く感じて、2カ月後くらいには行くのが楽しみになっていました。

ここで運動を続けていたらおっくうさがなくなって、特に下半身に筋肉が付いて歩くことができるようになりました。さらに体力が落ちて3・4年やれなかった趣味のゴルフができるようになりました。

体が動けるようになったことはもちろんですが、何より気持ちが前向きになりました。

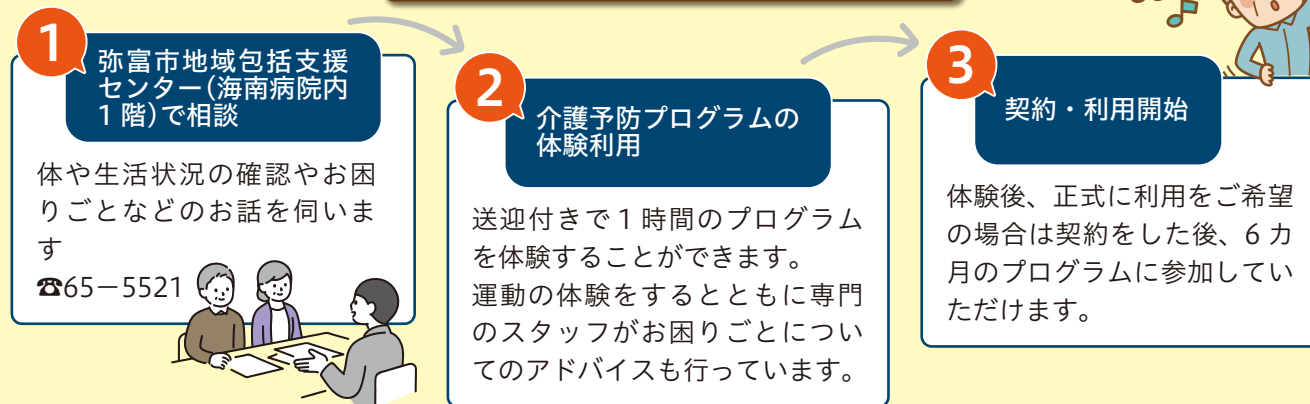
これからの生活について

元々家のことは全くやらなかったけど、布団を整えたり、洗濯物を取り込んだり、朝ご飯を自分で用意して食べたりするようになりました。また、ゴルフをこれからもしていきたいと思えるようになりました。

半年前の自分が友達にいたら、「一回行ってみて合わなかったらやめたらいいから一回チャレンジしたらどうか。」と伝えると思います。

もしあのとき始めていなかったら、自分のことが何とかできるかという程度だったと思います。

ご利用までの流れ



2月号では、**口腔機能・栄養**の**フレイル予防**をご紹介します!▶▶▶