

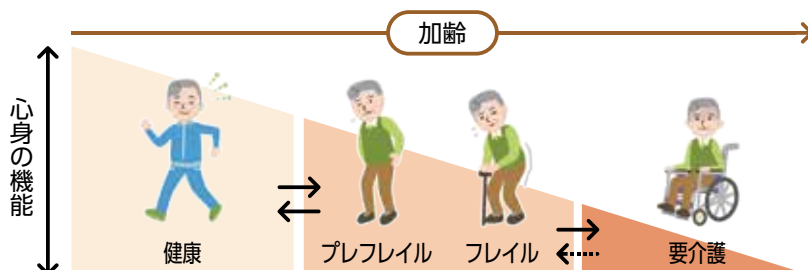
新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず、外出や人との交流機会が減少しています。特に高齢者は感染を恐れるあまり外出を控え、体を動かす機会が少なくなると、筋力などが衰え、介護が必要になる一歩手前の状態「フレイル」のリスクが高まります。

問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8056
長寿介護課 ☎24・8168

フレイルってなに?

年齢を重ね、身体と心の活力が低下した状態のことで、健康な状態と要介護の中間の状態のことです。フレイルの始まりを「プレフレイル」といい、可逆性があります。プレフレイルで対策をすれば、健康な状態に戻ることができますが、何もしないと要介護状態に移行します。



介護認定で、介護度の重症化が見られています

コロナ禍の自粛生活が続くと、介護度の重症化が今後も増加することが懸念されます。年齢のせいだと諦めず、元気なうちから予防に取り組むことが大切です。

市の要介護認定者数

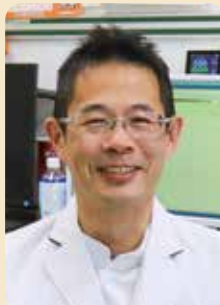
	2019年度	2020年度
要支援1・2	1,220人	1,121人 (-99)
要介護1・2	2,179人	2,270人 (+91)

総数はほぼ変わりなし

フレイル予防・改善は「社会的つながり・運動・栄養」がカギ

人とのつながりを失うことを入り口に、生活範囲の縮小、心の虚弱、お口の虚弱、栄養状態悪化、身体の虚弱とドミノ式にフレイルが進行しないよう、早めの対策が肝心です。

まずは地域の集まりに参加し、マスクをつけて人とよく話す。そして、少しでもいいので体を動かす。特に「足」をよく動かすことが筋肉量を落とさないために大切です。室内でも、椅子に座ったままでも良いので、まずは1日10分程度、自分の体力に合った運動を継続し、習慣化しましょう。



小松市医師会
村井 裕 会長

Check!

こんな傾向はフレイルかも!?

- ☐ 歩く速さが遅くなった
 - ☐ 筋力(握力)が低下してきた
 - ☐ おいしくものが食べられなくなった
 - ☐ 疲れやすくなった
 - ☐ 体重が以前よりも減ってきた
- 兆候に早めに気づき、日常生活を見直しましょう。

おうち時間でフレイル予防! ~運動編~

1 スクワット



ゆっくり膝を曲げ伸ばしします。
10回×2セット

2 踵上げ



ゆっくり踵を上げ下ろしします。
10回×2セット

3 腿上げ



太ももを上げ、ゆっくり下ろします。
10回×2セット

画像提供: 特定医療法人社団勝木会 芦城クリニック 丸内・芦城高齢者総合相談センター