

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」

フレイルって？



「フレイル(虚弱)」とは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階です。高齢の人に限らず、フレイル状態の人がそのまま過ごしていると、転倒による骨折や認知症などが起きやすく、生活にも支障が出てきます。

年を取ったせいだと諦めてしまいがちですが、運動や栄養改善などの適切な取り組みにより、フレイルの状態から健康な暮らしに戻ることができます。今回は、そのヒントとなる「粋いきライフ3カ条」を紹介します。これから毎月、このコーナーでフレイル予防についての情報を発信していきます！

<粋いきライフ3カ条のポイント>

◇治療中の疾患がある人は、かかりつけ医と相談の上、行ってください。

**1 動く**

- 週1回以上、筋力トレーニングやバランストレーニングなどをする。
- 日常の中で小まめに動く(歩く、家事動作など)。

**2 食べる**

- 肉、魚、卵などに含まれるタンパク質(筋肉の材料)を、男性は1日60グラム、女性は1日50グラム取る。
- しっかりかんで食べられるように、年1回以上、歯科医院で健診や治療を受ける。

**3 つながる**

- スポーツや趣味の会、ボランティアなどの地域の活動に参加する。
- 同居家族以外の人と、週1回以上の交流をする。



▲長野市フレイル予防啓発イメージロゴ

問地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp