

西包括だより

平成29年 秋号

フレイルを予防して 健康寿命をのばしましょう

フレイルってなんだろう？

高齢になることで筋力や精神面が衰える状態をさすことば。
英語の frailty の訳として「虚弱」のかわりに日本老年医学会が提唱
しています。フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん
中の状態のことなのです。

健康な人が要介護状態になるには、大きく2つのパターンがあります。

ひとつは、60～70代初めにかけて急激に健康が悪化するパターンです。心筋梗塞や脳卒中、
重度の生活習慣病が原因となることが多く、女性より男性が若干多い傾向です。このパターン
ではフレイルの時期がないか、あっても短い特徴があります。

もうひとつは、70～80代にかけて徐々にフレイルが進行して介護が必要な状態になるパター
ンです。男性では70.1%、女性では87.9%が該当します。大半の人がこのパターンで要介護
になるという経過をたどるのです。

フレイルになるとその後心血管病、肺炎、不慮の事故、転倒骨折などが増えていきます。

フレイルを予防することは、要介護にならないためのもっとも重要な手段なのです。

フレイルを予防しよう！

- ☆よく噛んでしっかり食べましょう（お肉やスルメなど固いものも食べましょう）
- ☆バランスのよい食事をとりましょう（タンパク質の摂取がポイント！）
- ☆みんなで楽しく食事をとりましょう（家族やお友達と食べる機会を増やしましょう）
- ☆普段より10分多く体を動かしましょう（歩くだけではなく筋トレも）
- ☆趣味・ボランティア・就労など自分に合った活動を見つけましょう

～みなさんからの投稿～

- 介護負担 抱え込まない こませない
- 疲れたら 家族会来て 息抜きしよ

住吉区要介護を抱える家族の会（すみれの会）

会長 北野 忠男



～お知らせ～

西包括は「みんなに聞いてほしい介護エピソード」を募集
しています。おもしろい話、悲しい話、びっくりした話、
川柳、短歌、俳句等どんな内容でも構いません。

お問合せなどお待ちしております。

いただいたエピソード（お手紙、FAX等）は西包括で
大切に保管いたします。

集まりしだい、西包括だよりやHPに掲載していきます。

住吉区西地域包括支援センター

大阪市住吉区墨江2-5-51

TEL:6674-0800 FAX:6674-0801