

高齢期の健康づくりはフレイル予防

フレイルとは、「frailty(フレイルティ)」に対する日本語訳で、加齢に伴う虚弱・老衰・脆弱を意味します。健康と要介護状態の間の心身ともに弱っている状態のことを指す言葉です。フレイル状態の段階にある高齢者でも日常生活において、生活習慣の改善に取り組むことで健康な状態に戻すことができます。



〈中年期と高齢期の健康に関する目標の違い〉

	中年期	高齢期
目 標	生活習慣病の予防	老化予防＝機能的健康の維持
心身の状況	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常など)	虚弱(フレイル)
ポイント	食 事	取り過ぎ注意、野菜はしっかり
	運 動	エネルギーを消費(有酸素運動)
	嗜好品	タバコは× お酒は適量
	睡 眠	十分な睡眠
	社 会	働き過ぎやストレスの解消
		不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
		足腰の筋力を維持(筋トレ)
		タバコは× お酒は適量
		昼夜のリズム、まとまった睡眠
		積極的に社会参加

やせに気をつけましょう

県内の高齢者の2割以上が低栄養状態です。食べているのに体重が減ってきたら要注意です。BMIをチェックし、適正体重を維持しましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

健康を維持する BMI の目安	
50歳～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準(2015年版)

たくさんの食材を食べましょう

筋肉量や身体機能の低下の抑制には、食品摂取の多様性が重要です。過去1週間の食品摂取頻度をチェックしてみましょう。ほとんど毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」。合格の目安は7点以上です。

①肉類(生鮮・加工品・全ての肉類)	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類(生鮮・加工品・全ての魚や貝類)	点	⑦海藻類(生・干物)	点
③卵(魚の卵は除く)	点	⑧いも	点
④大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳(コーヒーストックやフルーツ牛乳は除く)	点	⑩油脂類(バター・マーガリン・油を使う料理)	点

あなたの点数は? . . . 点

食品摂取の多様性スコア(熊谷修、渡辺修一郎、柴田博、他、日公衛誌、2003)

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきさ

最近物忘れが気になる人、認知症の人やそのご家族、地域のみなさんが自由に参加し交流できる場所です。お茶を飲みながら、楽しく過ごしましょう。

と き / 5月29日(水)
午前9時30分～正午
と ころ / いぶき苑別館 地域交流スペース
※ 送迎有り(要予約)

参加費 / 100円(運営協力費として)
問合せ / 特別養護老人ホームいぶき苑別館
担当 : 山田 ☎22-5701

