

# のどか通信

令和2年12月



12月に入り、日毎に寒くなってきました。今年にはコロナ禍の中、インフルエンザ対策も必要です。空気が乾燥すると感染症の発症リスクも高まってきます。「移らない・移さない」を合言葉に、手洗い・うがい・マスク着用を励行しひとりひとりが予防を習慣化していきましょう！



## 《フレイル》について

フレイルという言葉聞いた事がありますか？

- 身体的な低下 → 転倒しやすくなる
- 社会的な低下 → 閉じこもりがちになる
- 精神的な低下 → 意欲や認知機能が低下する

※フレイルとは老化に伴い、筋力や活動が低下している状態をいいます。

近年、高齢者は健常な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。

フレイルの状態や兆候を知っておくことで、その後の身体的・社会的・精神心理的に不健康になる事を予測し、予防しやすくなります。

フレイルを予防するためには栄養と運動が有用です。しっかり栄養摂取を心掛けましょう！！

## 《低栄養とフレイルの関係》

フレイル状態から、筋力の低下「サルコペニア」や骨や関節、筋肉の障害により、歩行や日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」さらには寝たきりの状態に繋がる負の連鎖の大もととなる原因の一つが低栄養なのです。

# 低栄養

↓  
フレイル

虚弱になり身体の機能が低下して、一人で外出したり、身の回りのことをすることが難しくなる状態

↓  
サルコペニア

加齢に伴い、筋肉量が減少し他状態

↓  
ロコモ

運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたした状態、転倒や骨折のリスクが高まる

↓  
寝たきり

要介護状態となり、一人での生活は難しくなり、誰かの支援を受けないと生活できない状態

## 《1日3食しっかり食べましょう！！》

☆必要なエネルギー・タンパク質などの栄養素を十分に摂取しましょう！

☆筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持しましょう！

これらが「フレイル・サルコペニア」の予防に繋がります。

☆転倒・骨折がしにくくなる。 ☆筋肉や皮膚が強くなる。

☆病気などの感染症にかかりにくくなる。

☆病気や怪我からの回復が早くなる。

そうなる事で、元気でいきいき、意欲的に生活しながら理想の生活を送ることができる！！



皆様、今年一年ありがとうございました。  
どうぞ良いお年をお迎えください。