

# 津田けんこう通信



Vol.3

発行：令和5年3月

津田地区健康を考える会

「津田地区  
健康を考える会」  
です



新型コロナウイルス感染症の状況等を考慮し、今年度も健康教室を中止しました。

教室の開催に代わって発行を始めた「津田けんこう通信」も、第3号となりました。ぜひ、津田地区のみなさんの健康づくりの参考にしてください。

今回のテーマは「フレイルについて」です。後半は特に「栄養」についてお伝えします。

津田地区のみなさんへ

最近よく耳にする「フレイル」

でも、よくわからない方も多いのではないですか？

そこで、会員がまず、特に「栄養」について勉強会を開催してみました。

学んだことを、「津田けんこう通信」で、津田地区のみなさんにお知らせします。

65歳以上の方は、特に意識して読んでみてくださいね。

津田地区健康を考える会より



## 「フレイル」って??

高齢になり、心身の活動（筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態。

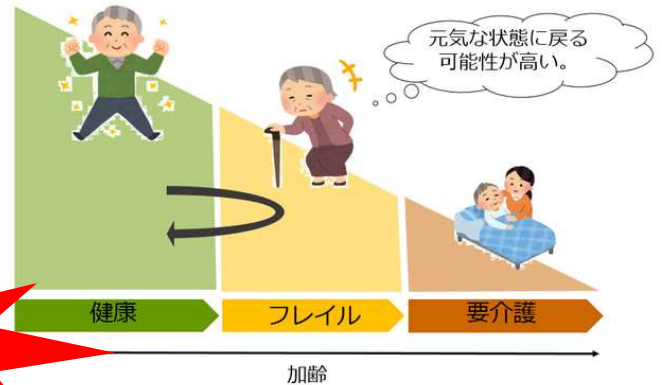
病気ではないけど、健康（元気）と要介護（寝たきり）の間を「フレイル」といいます。

この状態（フレイル）が続くと、介護が必要になる危険性が高くなります。



だから・・・

「フレイル」段階を  
予防することが、介護  
予防となるのです。



## 「フレイル」を予防するには、どうしたらいいの？

フレイル予防には、左の図の3つの対策が必要です。何かひとつでも欠けると「フレイル」になる可能性が高くなります。下のチェック項目も確認してみましょう。みなさんはいかがですか？ご家族はいかがですか？

### 栄養

食事・口腔機能

### 身体活動

運動

### 社会参加

人とのつながり

みなさんは該当しませんか？

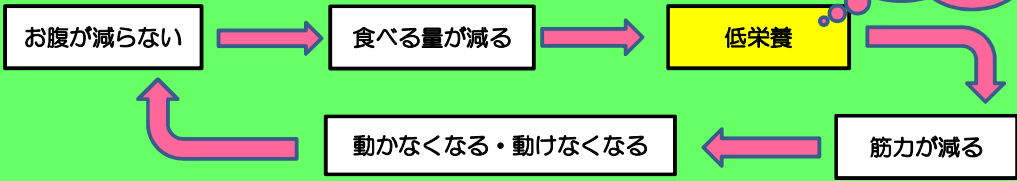
- 歩くのが遅くなった
- 半年で2kg以上の体重が減った
- 食べる量が減ってきた
- この半年で固いものが食べにくくなった
- お茶や汁ものでむせることがある
- 週に1度も外出していない

ひとつでも  
該当した方は  
要注意！

# 栄養

「低栄養」が続くと、要介護状態になる恐れがあります

低栄養にご用心！！



あてはまるものに☑てみましょう

- BMIが20未満  
(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- 半年以内に2kg以上体重減少
- 肉はほとんど食べない。
- 欠食(3食食べない事)することがある
- 毎日同じような物ばかり食べている
- 入れ歯があわない

該当した人は…

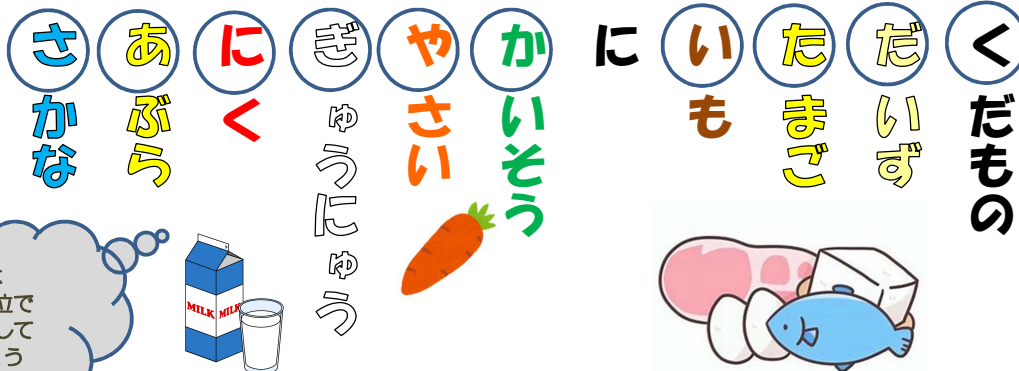
**3食しっかりととりましょう**  
(1度にたくさん食べられない人は、間食も活用しましょう)

**いろいろな食品を食べましょう**  
(野菜ばかりたべていませんか？お肉も食べましょう)

**体を動かしてみましょう**  
(おなかが減ると、食欲が湧きます)

**歯科医院で、定期健診を受けましょう**  
(しっかり食べるため、しっかり噛める事が大切です)

★★★いろいろな食品を食べるため、合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」★★★



まずは1週間単位でチェックしてみましょう

## 健康を考える会の会員が、これからやってみようと思うこと・勉強会の感想

バランスよく食べているつもりでも、「さあにぎやかにいただく」でチェックしてみると、自分が足りていないものがよくわかった。

もっとバランスよく食べなくてはと思いました。

毎日、何を食べたかチェックしていこうと思う。「さあにぎやかにいただく」にとりくみたいと思います。

運動面はもう少し頑張らないといけないと思いました。

今からしっかりやってみようと思う。「さあにぎやかにいただく」をチェックしていきたい。

- 身体を動かすことの大切さ
- 栄養バランスの大切さ
- フレイルについてよくわかりました

津田地区のみなさんも、日々の生活に取り入れてみてくださいね

早いうちから(50歳から)の介護予防が大切です。