ROSSO通信
2月

フレイルとは？

社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口になります！

フレイルは『健康と要介護状態の中間点』です。
また、ささいな衰えを放っておくことで身体機能低下が進み生活に支障をきたします。できるだけ早く適切に対処すれば現在の健康状態を維持し、更には改善できる可能性の段階です。

・フレイルの進行と兆候

第一段階	第二段階	第三段階	第四段階
社会性・心のフレイル期	栄養面のフレイル期	身体面のフレイル期	重度のフレイル期
人との繋がり低下	食や歯科口腔の問題 ささいな身体の衰え	生活に困る身体の衰え	要介護状態
・孤食 ・うつ傾向 ・健康意識の低下 ・歯周病 ・虫歯	・食欲不振 ・食事の隔たり ・飲み込みにくい ・歩行速度が遅い ・疲れやすさ	・むせが頻繁に起こる ・しっかりと噛めない ・腰痛 ・膝の痛み	・嚥下障害 ・咀嚼機能不全 ・経口摂取困難 ・運動、栄養障害 ・長期臥床 （寝たきり）

・フレイルの対策の3本柱

身体活動・運動

たっぷりと歩く
少しの運動でも継続して行うことで骨折、転倒のリスク軽減になります。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など自分にあった活動を見つけて、お友達とのお話や食事をしましょう。

栄養

筋肉量のもとになる、魚、肉、大豆製品、卵。
骨を強くする牛乳、乳製品を摂りましょう。
よく噛むことも重要です。

3本の柱をリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です！