



社会と関わる／人の役に立つ

すこやかに
生きる
ひけつ
秘訣

共感できる仲間が近くにいる



適度に
運動する

新しい事に挑戦する



きよじやく きんにくていか
自粛2年…「フレイル」や「サルコペニア」になっていませんか？

誰しも歳をとれば、ふとした時に心身の衰えを感じる事も多くなりますよね。でも、『年だからしょうがない…』と見て見ぬ振りをしていると、知らぬ間に良くない状態に進んでしまい、寿命を縮めてしまいかねません。自分の状態を知り、早め早めの対処で健康寿命をのばしましょう！

※サルコペニアは、加齢で筋肉量が落ちて体の機能が低くなってきた状態の事です。作られる筋肉より分解される筋肉の方が多くなってつまずきの原因に。

やってみよう！

サルコペニアになっているか？が判る“指わかテスト”

横断歩道を青信号の間に渡りきれないかも？と感じたら、要チェックなのだ！



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成



毎日の食事や



運動の量、睡眠の質、



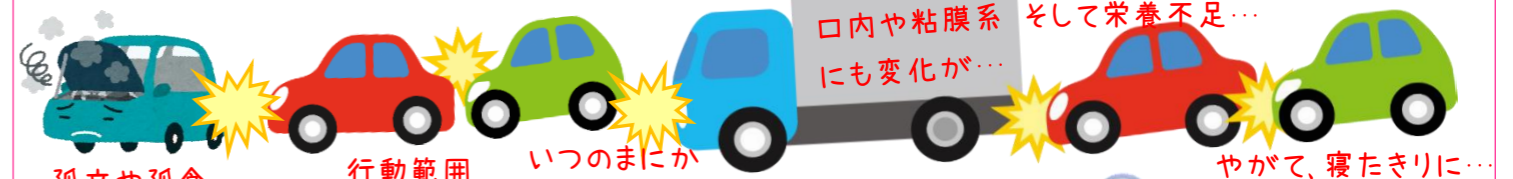
生活スタイル等を見直してみましょう！



※フレイルは、加齢で弱ってきた（けれど要介護では無い）状態の事を言います。

“体力低下”が孤立の原因では無い。“孤立”が「虚弱」を招くのだ。

閉じこもり生活などで「社会とのつながり」が減っていくと、行動範囲が狭くなり、心理的な低迷も起こって、同時に口腔機能の衰え、栄養不良、健康障害が起き、寝たきり生活へと、玉突き事故のように負の連鎖をしていく事が、近年の研究によって明らかになっています。



フレイルの予防と改善には、

栄養を十分に摂ること、



そして、身体を動かすこと。



でも、なによりもまず大切なのは、いろいろな人と、いろいろな機会に つながること。

