

～フレイルのお話～

日ごとに秋も深まって参りましたね。山が色づき始めるのも待ち遠しいところです。旬の食べ物を楽しみながら、ゆっくり読書をしたり、少し体を動かしたりして、一年を通して過ごしやすいこの時期を堪能したいと思います。

さて、今回は「フレイル予防で健康維持」がテーマです。

みなさん、「**フレイル**」という言葉はご存じでしょうか？わかりやすく言うと、人が年齢を重ねることで生じる、衰え全般のことです。

病気ではないものの健康とは言わず、介護が必要なほどでもない、という状態でしょうか。この、フレイルを早期に予防することで、健康寿命を延ばすことが出来るのです。

では、対策・予防を一緒に考えていきましょう！！



① こまめに身体を動かしていますか？ 買い物、散歩、掃除、自分に合った運動、何でも大丈夫です。何もしなければ、筋力、体力は衰えていき、腰やひざの痛みの悪化、さらには転倒の原因にもなりかねません。無理のない範囲で少しずつ取り入れ、それを習慣にしましょう。

② バランスの取れた食事は取れていますか？ ものをしっかり噛んで食べることが大事です。歳とともに、歯や歯肉が弱ってきたり、うまく飲み込めなかったり、むせたりするといったことも出てきます。そのような状態が続くと、自然と食事の量も減ってしまいます。低栄養を招き、免疫力が低下しない為にも、まずは、口の中の健康を気にかけて、食事の時間を楽しみましょう。

③ 人や自然と交流していますか？ コロナの影響もあり、外出が難しい時期ではありますが、そういった、自分ではないものとの繋がりも大切だと思っています。ご来局の際には、是非、私たちスタッフとも、たくさんお話ししましょう。

薬局で簡単なフレイルのチェックも出来ますので、気になる方は声をかけて下さいね。第3号もお楽しみに！！