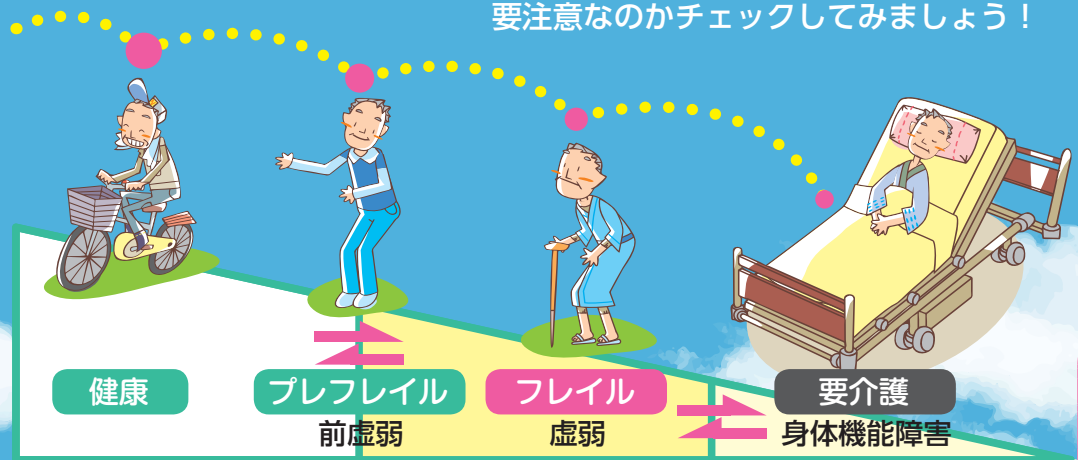
すまいるハートビル5月の発電量　1658.3 kWh

みんなでフレイル予防！フレーフレー

虚弱

最近「フレイル」という言葉をテレビや雑誌等で目にされたことはありませんか？フレイルの意味は、「虚弱」です。

今回紹介する高齢期の「フレイル」という概念は３年前に日本高齢者学会で出された新しい概念です。「フレイル」は健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態とされています。加齢に伴い筋力が衰える、疲れやすさから家に閉じこもりがちになるなど年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般をさします。どのようなことを注意したらよいのかどのような方が要注意なのかチェックしてみましょう！



フレイル３つの要因

「社会性」
- 閉じこもり
- 運動量の減少

「からだ」
- 体力・筋力の低下

「こころ」
- 活動意欲の低下
- 認知機能の低下）

こんなことありませんか 簡単フレイルチェック！

3つ以上当てはまればフレイルの状態

- □ 歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
- □ 力が入らなくなってきた（瓶のふたやペットボトルのキャップがあけられないなど）
- □ 食欲がなく、やせてきた気がする
- □ なかなか疲れがとれなくなってきた
- □ 出かけるのがおっくうになった（人と接する機会が減った、定期的に運動していないなど）

これが一番大切！

社会性をアップさせよう！
- 外へ出て誰かとおしゃべり
- みんなと一緒にご飯を食べる
- なにか趣味を見つけて楽しむ

フレイル予防で一番大切なことです。

北医療生協では、各地域でサロン（たまり場）を開いたり、サークルが開かれたりと様々な機会を作っています。ぜひそういう場所へご参加ください。きっといいことが待っていますよ。

サロン（たまり場）についてのお問い合わせは、北医療生協事務局　☎052-914-4554 まで