

フレイル チェック 当てはまったら 要注意！

2024/01/20研修会

- 体重が半年で、2～3Kg以上減った
- 握力低下(男26kg/女18kg未満) 瓶の蓋が開けられない
- 以前より疲れやすい
- 歩くのが遅くなった
- よくつまづく
- 硬いものが食べにくい
- お茶や汁物を飲むとむせる
- 物忘れが激しい
- 外出がおっくうに感じている

高齢者が筋肉をつけるメリット

1. 転倒防止 …… サルコペニア
身体機能が衰え歩幅が小さく、つまづきやすい
2. 生活習慣病の予防
高齢者の新陳代謝を改善し、糖尿病の予防に役立つ
3. 腰痛や関節痛の予防
筋肉をつけることで関節にかかる負荷が減る
4. 骨粗しょう症の予防
骨を強くする
5. 精神的な健康維持
筋肉をつけると体力が向上し、身体の機能が保たれます
歩く、立ち上がるの日常生活動作をスムーズにできる
自身がつき、精神的な健康維持ができる
外出も気分よく出かけられる

・有酸素運動 …… ウォーキング、ジョギング、水泳など
6. 健康とは？ 表面上病気でなければいいというものではない
目指す健康とは？
 - ①肉体的…運動ができる体 (ゴルフ、グランドゴルフ、野球、ダンスなど)
 - ②精神的…気持ちが楽 (毎日楽しい、明朗快活、積極的)
 - ③社会的…皆で集まっておしゃべりができる状態
友達と一緒にお茶を飲む
ボランティア活動に参加する
カラオケに行く スポーツに参加する
 - ④食事(栄養を摂る)…粗食ではだめ
穀物(米、みそ汁、そばなど)や野菜ばかりではだめ

自分のためです。 目標を持って続けることが大切です！