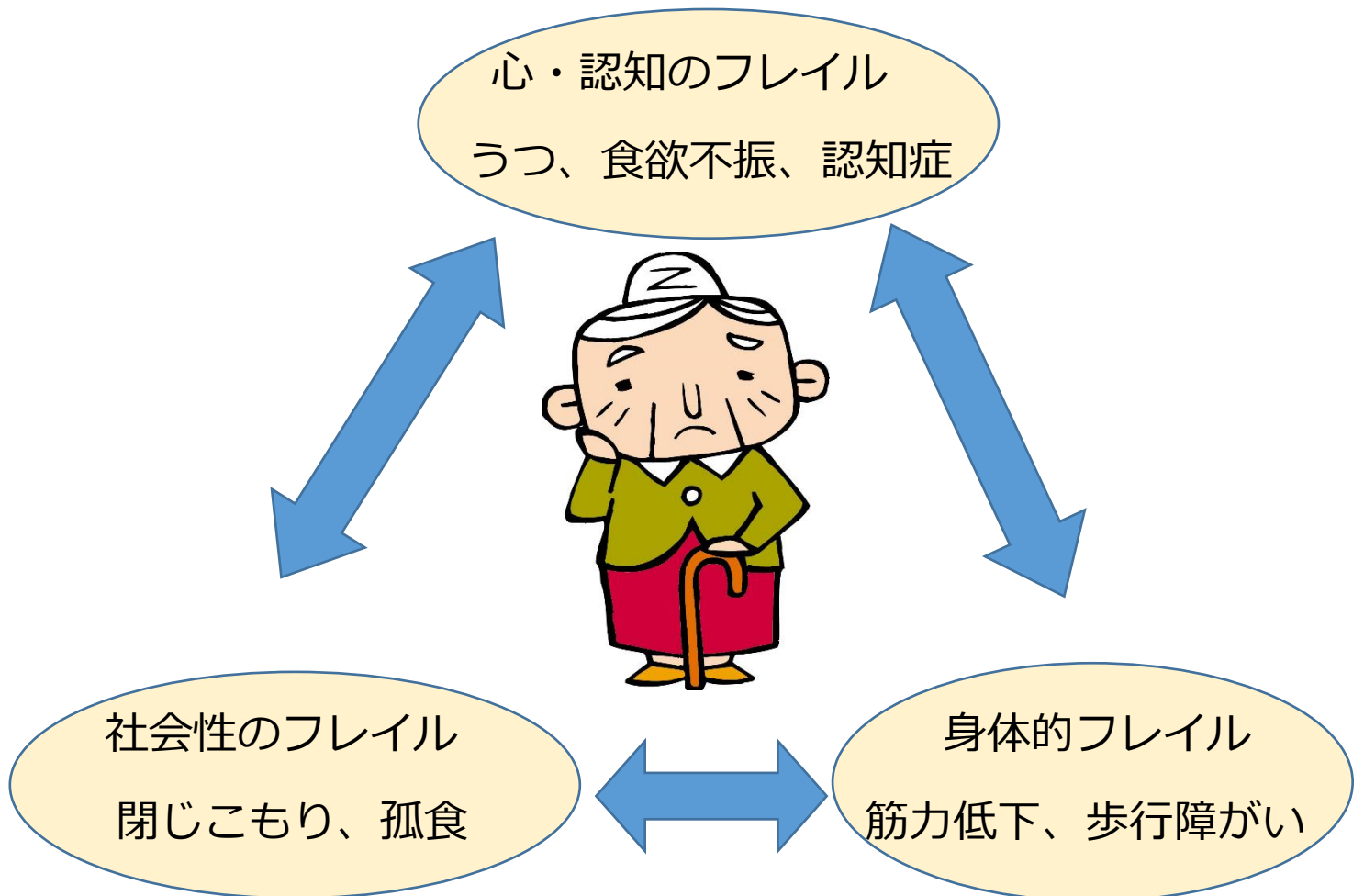


# フレイルとは？

フレイルとは、「加齢により心身の活力が徐々に低下した状態」のことを言います。（日本老年医学会より）

フレイルには経済的な問題や閉じこもりなどで社会との関わりが少なくなる**社会性のフレイル**、何をするにも億劫になり意欲が低下する**心・認知のフレイル**、身体能力が衰える**身体的フレイル**があります。段階としては社会性・心のフレイルから**栄養面のフレイル**が出現し身体機能のフレイルへと進行していきます。



# フレイルのサイン

	第1段階 社会性・心のフレイル	第2段階 栄養面のフレイル	第3段階 身体面のフレイル
口腔機能	口の中の手入れが億劫になり  虫歯や歯周病に	食事の偏り等  ↓ 栄養バランスを	しっかり噛めず飲み込み  にくい、むせやすい  ↓
↓ 対策	口の中をきれいに保つ習慣を (歯磨き、入れ歯の洗浄等)	考えた食事 (管理栄養士に相談)	飲み込む力、噛む力を 鍛える(口腔機能向上)
心身機能	人とのつながりが低下し、 孤食の増加、健康意識の低下  うつ傾向に	疲れやすい、痩せた などの自覚症状の出現	足腰の筋力が低下し、 身軽に動くことが難しく なってきた
↓ 対策	人との交流を持つ (電話、メール等)	しっかり3食食べる (宅配食の活用等)	定期的な運動の機会 (とよなかパワーアップ 体操等)

フレイルの兆候を見逃さず、早期から適切に対処することが大切です。

