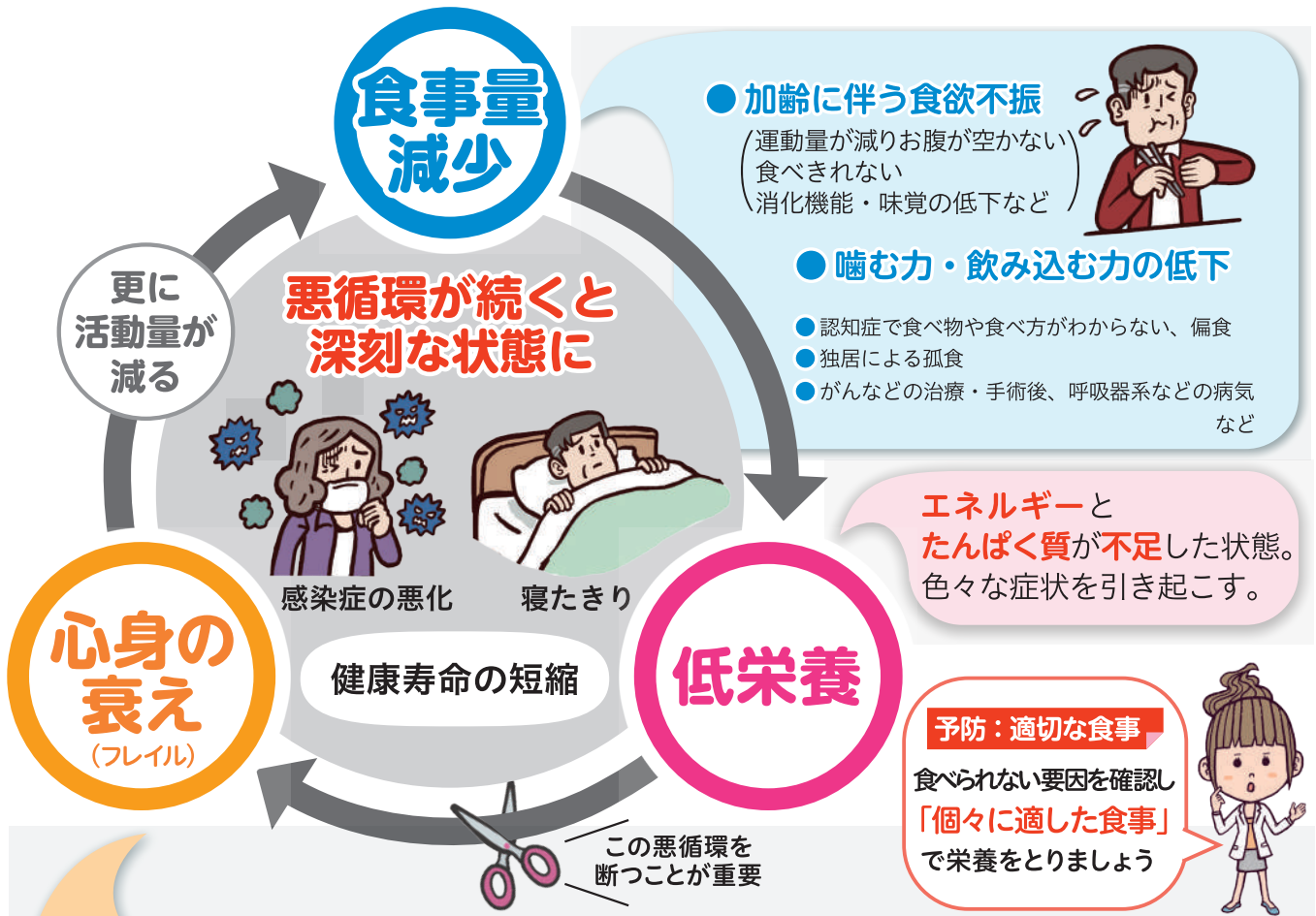


低栄養・フレイルにご注意を

高齢者は様々な要因により食事がとり難くなります。栄養がとれないと**低栄養**に陥り、**心と体を弱らせる**引き金となります。



加齢に伴い心と体の働きが弱くなる状態(虚弱)を**フレイル**と言う

症状

身体的フレイル

- ・体重減少
- ・疲れやすい
- ・身体機能の低下



精神・心理的フレイル

うつ・認識機能の低下など



社会的フレイル

独居・外出頻度の減少など

ロコモティブシンドローム

骨・関節・筋肉などの衰えにより、「立つ・歩く・座る」などの移動能力が低下した状態



＜ロコモの原因(例)＞

- 骨・関節・筋肉などの病気
- 骨折・骨粗鬆症
- 変形性関節症
- サルコペニア

サルコペニア

(sarco: 筋肉/ penia: 喪失)

加齢に伴い**筋肉量が減少し、筋力または身体機能が低下**する状態



＜症状(例)＞

- ・握力が弱くなる
- ・歩くスピードが遅くなる
- ・杖や手すりが必要になる

放っておくと要介護のリスクが高まるので予防が大切です。

予防：適度な運動

「今より10分多く体を動かす」など毎日無理なく続けられる方法で!

例

テレビを見ながらストレッチ



家事をキビキビ行う



軽い体操

