



# 健康豆知識

## フレイル編②

今回は前回に引き続きフレイルについてです。  
もし、フレイルが進行し要介護の状態まで進んでしまうとどうになってしまうのか？進行すると健康な状態まで戻るのが難しくなってしまいます。フレイルを放置していると進行していく一方なので早めに対策し食い止めていく必要があります。



対策

栄養

運動

社会参加

対策には栄養・運動・社会参加この3つを意識して行いましょう。特に社会参加は人と話したりすることで脳への刺激になり、認知症予防にもなります。地域のサロンやボランティアに参加したりいろんな方とお話してみましょう。

また、栄養面に関しましては1日2食の人はなるべく3食に、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは、パターン化しやすく毎朝同じものになることが多いので栄養が偏ってしまう恐れがあります。毎日まったく同じ食事にならないよう工夫していきましょう。

### ☆スタッフからの一言☆

みなさん、こんにちは。青梅と世界を元気にする男、藤巻です。

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたでしょうか？ちょっと食べ過ぎてしまったという方や、逆にご自宅でゆっくり過ごした方もいらっしゃるかと思います。そこでつつい「さあ、頑張って運動しよう！」と無理に頑張ってしまうと筋肉に負担がかかってしまい、痛みが出てしまったり、翌日疲れて1日寝込んでしまうようなことにつながりかねません。健康のための運動の目安としては、ニコニコペースというニコニコ笑顔で継続できるような負荷で行なうこと、痛みがある運動はなるべくやらないことがとても大切です。また自分の1日のスケジュールを振り返って、この時間だったら来やすいという時間を考えることも大切です。プラムでは4月より夜9時までの営業を再開しておりますので、昼の時間は中々来られないという方や、仕事終わりに少し運動したいという方、もちろん日中利用の方でたまには夜に運動してみようかなという方も、皆様のご利用お待ちしております。

### ☆プラムからのお知らせ☆

～青空フィットネスのお知らせ～

今月は5月10日(水) 14:00～15:00わかぐさ公園にて行います。

ご家族、ご友人とぜひ一緒に参加してみませんか？

皆様のご参加お待ちしております！

出典：大分市HP～フレイルを予防しましょう～