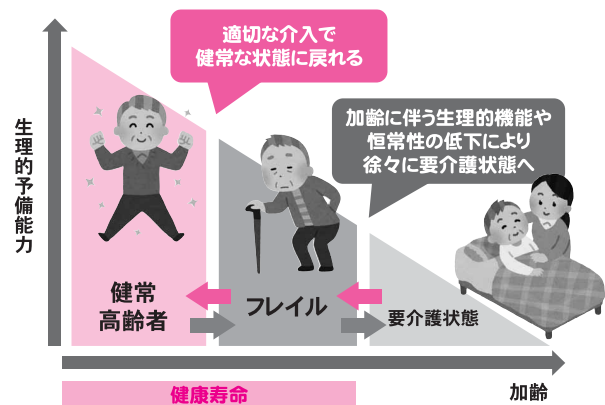




保健師だより

中年期には「メタボリックシンドローム」 高齢期には「フレイル」 対策を！

みなさんは『フレイル』という言葉をご存じですか？ 加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。年をとれば当たり前と考えられてきたこの状態は、早く気づいて適切な対策を行えば回復する可能性があります。

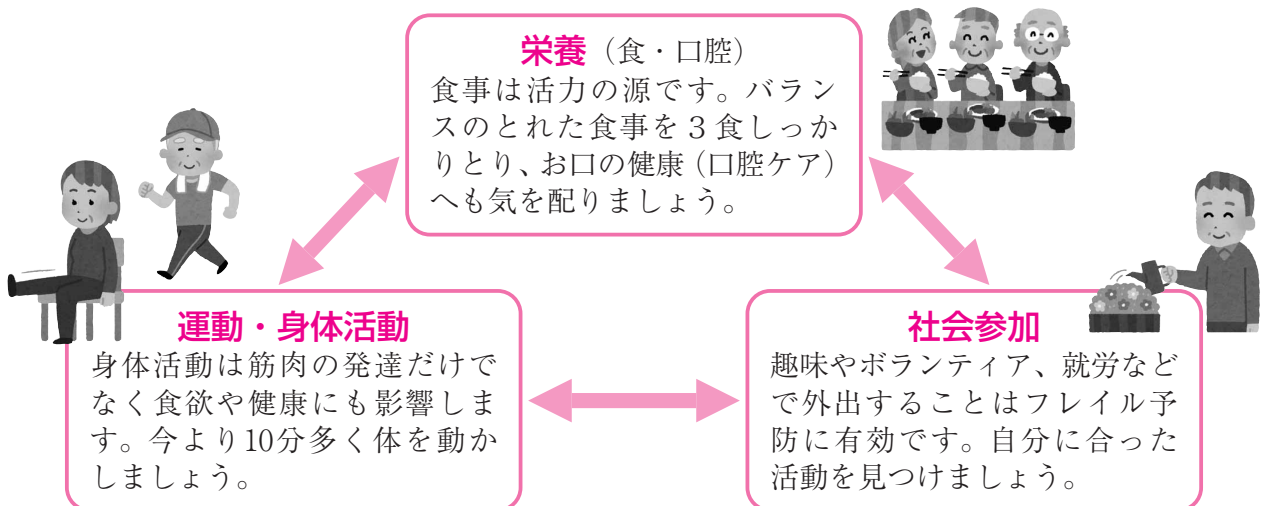


中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	口腔機能低下の予防 (そしゃく・えんげ)

フレイルにならないための3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



※感染症などが流行している時期は、家にいながら健康を維持する工夫をしましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。

