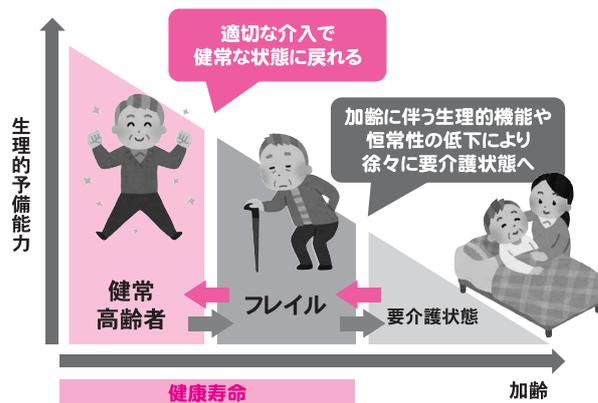




# 保健師だより

## 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。

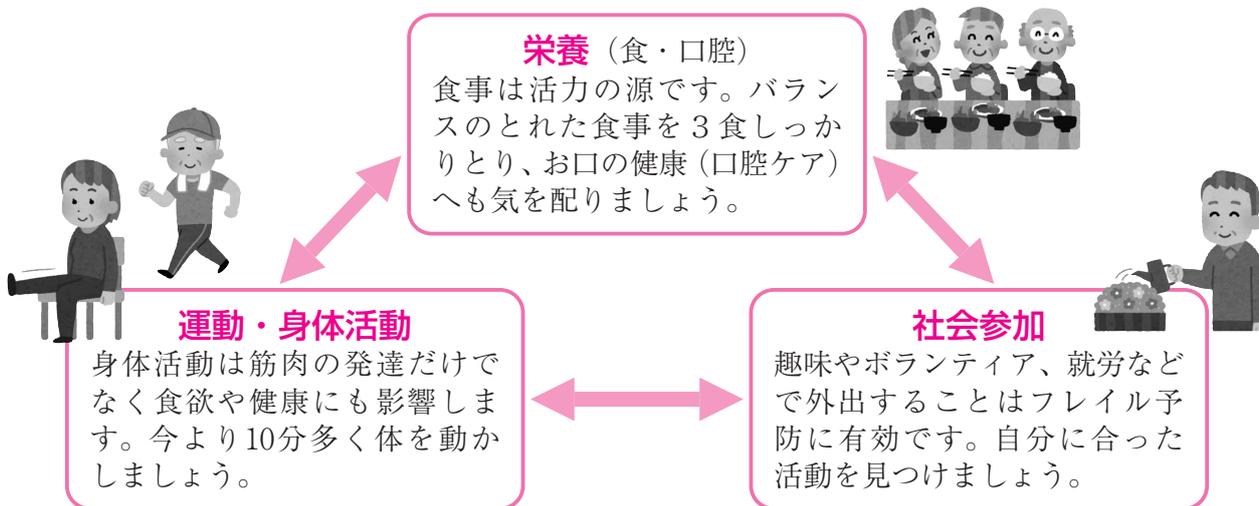


### 中年期と高齢期の違い

	中年期	高齢期
目標	<b>メタボの予防</b> (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	<b>フレイルの予防</b>
食事	エネルギーの <b>摂りすぎ注意</b>	エネルギーとたんぱく質の <b>不足に注意</b>
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。



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い