

# 放っておくと要介護状態に!?

## フレイルとは?

病名ではなく、筋力・心身の活力が低下し、健康障害をおこしやすい状態を表す言葉です。



## やってみよう! 『フレイル』セルフチェック

- 最近体重が減った(半年で2~3kg程度)。
  - 疲れやすくなった。
  - 買い物でペットボトル(2kg程度)等を運ぶのが困難になった。
  - 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい。
  - 外出する機会が減った(身体の活動性の低下)。
- ⇒3つ以上当てはまるとフレイル。  
1、2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性あります。

生活習慣を見直してフレイルを予防・改善!

# 鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

『鎌倉市地域包括支援センター湘南鎌倉』は高齢者のよろず相談所です。医療・介護・福祉に関するご相談がありましたらお気軽にお声かけください。

## フレイルの予防・改善はどうしたらいい?

〇食生活を改善したり生活意欲を持って暮らすことは、筋力や心身の活力を高めることにつながります。フレイルを予防・改善する生活習慣を身につけましょう。

### 良質なたんぱく質を摂取

肉、魚、大豆製品、乳製品などを毎の食事で摂取することが大切です。

### ビタミンD+日光浴も大切

魚類に多く含まれるビタミンDは、筋力増強や骨を強くする働きがあります。

### 積極的に外出する

買い物や散歩など、外出する機会を増やし、脳への刺激をアップしましょう。

### 身ないを整える

おしゃれをしたり、身だしなみを整えておくことで行動力が湧き、外出するきっかけになります。

### 趣味を楽しむ

積極的に他者との交流を持ち、活発なコミュニケーションを行うことは脳細胞の活性化に役立ちます。

第50号  
夏号

鎌倉市  
地域包括支援センター湘南鎌倉

発行人責任者  
宮谷清美  
0467-41-4013



【担当地域】  
山崎  
梶原  
(一丁目~五丁目)  
寺分  
(一丁目~三丁目)

## 【公開医学講座について】 『はじめよう、つづけよう、いきいき体操』

当センターでは、毎月公開医学講座を開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、2月から中止の状況となっております。再開の見通しが立ちましたら、広報誌等を通じて、ご案内をさせていただきます。なお、6月開催予定でした「腰痛体操」(講師;介護老人保健施設かまくら 作業療法士 鈴木啓太氏)の資料を、ご希望の方には郵送いたしますので、当センターまでご連絡ください。