

2020

9

月号

大阪自動車整備健康保険組合

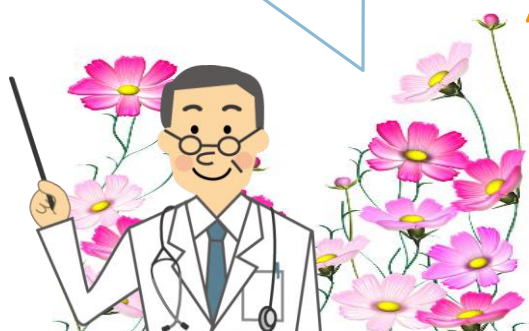
保健師からのお手紙

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
先月に引き続き**フレイル**について。今月は特に**予防**について考えていきましょう。



フレイル予防

年齢のせいにしていませんか？
フレイルは早期に把握し改善を図れば、健康寿命を延ばせます！



最近、
ちよっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



前よりも
疲れやすくなった気がする…

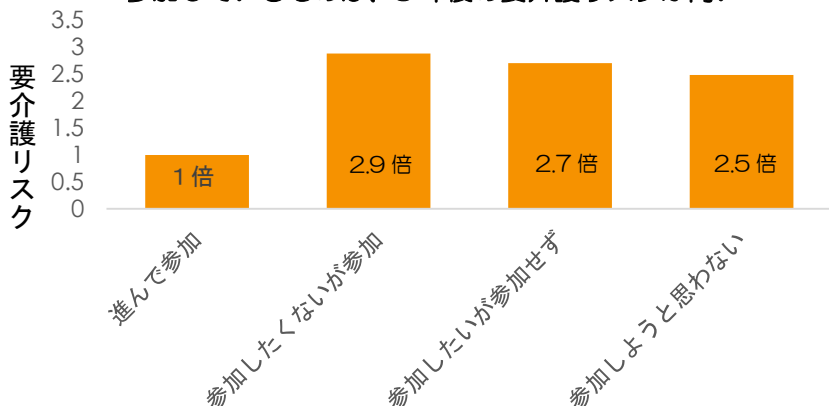


外出するのが
おっくうなときがある…



フレイル予防は、生活習慣、食習慣を見直したり、体力に応じたウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を行ったり、社会活動の参加や適切な医療機関への受診勧奨など多面的にとらえ、それらに取り組むことで心身ともに健康を改善し健康寿命を延ばすことができます。

図 1：ボランティア活動に参加していない者や、参加したくないが参加しているものは、3年後の要介護リスクが高い



社会活動の参加に関しては、図1のように無理やり参加するのでは、かえってリスクが高くなります。若いうちから趣味やボランティアなどに参加して生涯を通して楽しめるものを見つけ、進んで参加できるようにしたいものです。

栄養



食・口腔機能

**バランスの良い食事
口腔機能の維持！**
毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

フレイル予防

社会参加



身体活動・運動など

**しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！**

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)



趣味・ボランティア・就労など

**お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで**

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

健康に老いるために（健康寿命の延長）

今からできること、改善できることを一人一人考えてみましょう！

- ◎3食きちんと食べてますか？
- ◎歩くスピードが落ちていませんか？
- ◎普段から家族や友人と付き合いはありますか？
- ◎かかりつけの歯科医がいて、定期的に検診を受けていますか？
- ◎禁煙してますか？
- ◎何か楽しみをもっていますか？