

## フレイルじゃないですか？

健康管理センターがわ 保健師 杉尾 純子さん

新型コロナウイルスが蔓延し、私たちの暮らしは外出が制限され、人と会うことや健康のための運動が今までのように行えなくなりました。そんな中で、気分が落ち込んだり、疲れやすくなったり、体を動かすと息切れしたりしていませんか？

それは「フレイル」になっているかもしれません。「フレイル」とは「虚弱」という意味で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことをいいます。フレイルは「からだ」だけでなく「こころ」の虚弱もあり、外出が減って家に閉じこもりがちになり、体を動かさない、人としゃべらない、食事も簡単にすませるなどのことが続くと、「からだ」も「こころ」も弱まってしまいます。

「こころ」の健康は、「からだ」の健康と繋がっています。まずは、体力を戻すために栄養バランスのよい食事をし、適度な運動を取り入れましょう。

### 【食事】

1日の食事を思い出して、食べた食材にチェックをつけましょう。チェックが5つ以下だったら食事のバランスが悪くなっています。全ての食材をバランスよく食事に取り入れましょう。

<input type="checkbox"/> 肉	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜
<input type="checkbox"/> 魚・貝	<input type="checkbox"/> 海藻類
<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> いも類
<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/> くだもの
<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	

### 【運動】

適度な運動をしましょう。食べた後からだを動かすと、気分も楽になりますよ。



▼ 近いところは徒歩か自転車で行く

▼ いつもよりちょっと早足で歩く

▼ 調子がよければ軽い筋トレをする

例…椅子に座っての膝伸ばしやスクワットなど