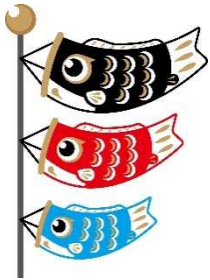




問屋町 第93号



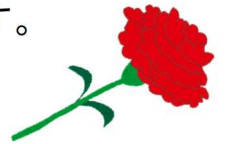
すこ 健やかLetter



発行日：2024年4月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター

大型連休は、家族や友人、仲間と過ごされる方も多いと思います。実は、人との交流は健康的な生活を送るためにとっても重要なことなのです。そこで今号はいつまでも元気に生活するための「フレイル」対策についてお知らせします。

いつまでも元気でいるために！

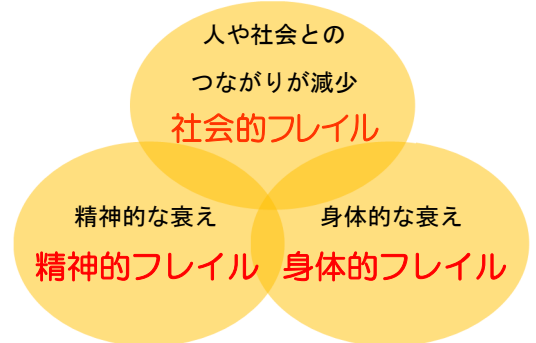


簡単に取り組めるフレイル対策

フレイルとは、病気ではないものの加齢により体力や活力が低下し、健康な状態と要介護の状態の中間の状態のことをいいます。フレイルには、「社会的フレイル」「精神的フレイル」「身体的フレイル」の3つのタイプがあり、対策をせずにいると要介護状態に陥るリスクがあるので注意が必要です。

いつまでも元気でいるために、フレイル対策を心掛けた生活を送りましょう。

フレイルの3つのタイプ



フレイル対策の3つのポイント

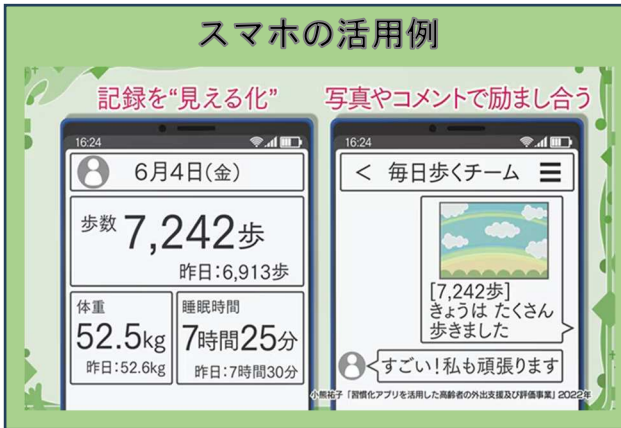
- ① フレイルの予防には、「運動習慣」「十分な栄養摂取」「人や社会とのつながり」が重要です。特に、「人や社会とのつながり」を持つことは外出の機会や行動する機会が増えるため、趣味のサークルや地域活動などに積極的に参加しましょう。
- ② 自治体や企業が提供している健康管理をサポートするスマホアプリで手軽にフレイル対策をすることができます。1日の歩数や体重を記録したり、仲間と共有することで励ましあいながら取り組むことができます。
- ③ 体力に自信のない人には「フレイル予防ダンス」がおすすめです。簡単に体を動かすリズムダンスや自由に体を動かす即興ダンスなど気楽な気持ちで楽しみながら取り組んでみましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

「人とのつながり」でフレイル対策



高齢者を対象とした調査では、「身体活動（運動習慣）」「文化活動（趣味・サークル等）」「ボランティア・地域活動」の3つの活動をどれも行っていない人は、3つ全てを行っている人に比べてフレイルのなりやすさが約16倍。身体活動はあるものの文化活動やボランティア活動をしていない人は、している人に比べてフレイルのなりやすさが約3倍になり、人や社会とのつながりがフレイル対策に効果的だということがいえます。



最近では、自治体や企業が健康管理をサポートするスマホアプリを提供しています。グループでアプリを活用した実証実験では、目標歩数の達成率が99%、1日の平均歩数も千歩以上増加するなど大きな効果をもたらしています。

実際に会わなくても仲間とコミュニケーションがとれるものもあるため、「運動習慣」と「人とのつながり」を作ることができます。



「即興ダンス」でフレイル対策



体を動かすダンスは「身体的フレイル」の予防だけでなく、楽しい気持ちになったり、誰かと一緒に行くことでコミュニケーションの機会も増え、「精神的フレイル」「社会的フレイル」の予防にもつながります。

上手にできなくても気にしない気楽な気持ちで取り組み、楽しむことが大切です。

ミラーリングで文字を表現

ミラーリングとは、鏡映しのよう同じ動きをすることです。2人1組で1人が腕などで空中に文字を書く動きをして、もう1人がそれに合わせて動きます。



即興ダンス

