

フレイル対策で延ばそう健康寿命！！

加齢とともに心身の活力が低下し、生活が阻害されることをフレイルといいます。体重減少や筋力低下等の身体的な変化に加えて、気力の低下などの精神的な変化や閉じこもりによる社会交流の減少などの社会的なものも含まれます。家事やウォーキングなど、日常生活の中で気を付けるポイントをいくつかまとめてみました！！

☆体を動かしていくことを日課にしていきましょう！！

例えば……？



<家事も運動！：例えば調理…？>

- ・まずは献立を考えて、調理する手順を確認する
- ・立って野菜を切る
- ・上の棚にある食器や調味料をとる
- ・鍋でおかずを作りながら洗い物をする（二重課題）
- ・鍋を持って食卓へ運ぶ



<買い物に行く前後でご近所周りをウォーキング>

- ・スーパーで買い物前に近所回りを15分ほど散歩
- ・散歩しながら、その日の夜ご飯の献立を考える
- ・1日30分以上、週2回以上が推奨されている

適度に体を動かすことやバランスの良い食事をとることなどで、フレイルを予防することが可能と考えられています。まだまだコロナウイルス感染症の影響で、家でいる時間が多くなり、運動不足に陥っていませんか？日常生活の中で、少しでも元気に過ごせるように、ちょっとした運動を取り入れていきましょう。

<健康寿命ネットから抜粋>