

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第291号

令和7年6月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

～フレイル予防～

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があるため、早めに気づいて、適切な取組を行うことが大切です。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、元の健康な状態に戻すことが可能です。



★フレイル予防の3つのポイント★

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

食事の改善

★ 栄養 ★

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、口腔ケアにも気を配りましょう。



フレイル 予防

★ 身体活動 ★

ウォーキング・
ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



★ 社会参加 ★

趣味・ボランティア・
就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～フレイル予防のための食事のとり方～

① 3食しっかりととりましょう

朝食



昼食



夕食



② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



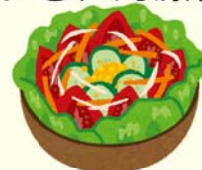
主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)



③ いろいろな食品を食べましょう

食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。
いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素を
まんべんなく摂取することができます。