



高齢者の健康 最後まで健康に暮らすために！

健康長寿(フレイル予防)の3本柱

「フレイル」って何？

フレイルとは「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。心身の働き、社会的なつながりが弱くなり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

早めに対策をすれば健康な状態に戻れます。

後戻りできるのがフレイル！

少し前まではメタボ予防が重要視されていましたが、高齢者にとってはむしろしっかり食べて程々の蓄えがあった方が良くと言われてきています。

※栄養

- ・1日3食しっかり食べましょう！
- ・お口の手入れを怠りなく！

※身体活動

- ・適度な運動を心がけましょう！

※社会参加

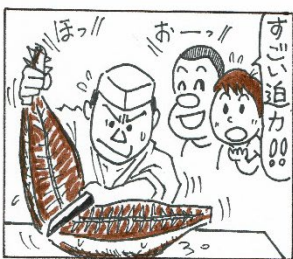
- ・友人や地域との関わりを持ちましょう！
- ・趣味ややりがいのある活動に参加しましょう！

◆栄養のポイント

身体の機能を維持するためには多様な食品から栄養素を補うことが大切！

まんべんなく食べることで低栄養と過剰のリスクが下がります。

お口の体操も大切！
早口言葉、毎日声に出してみよう。



まじゅつしじゅっちゅうはっくしゅじゅつちゅう
(魔術師十中八九手術中)

食育コラム

NO.23

松の内も明けて、普段の日常が戻って来ました。残りがちなお節料理の始末も終わったところです。残った黒豆は、とりあえず冷凍にしました。黒豆を入れて抹茶のパウンドケーキを焼くのが楽しみです。

我が家のお節はお煮しめ、金平、昆布巻き、さがんぼの煮つけなどの昔ながらの地味な田舎料理です。

買ったお節料理のようにきれいでも豪華でもないけれど、家族のためにお節を用意できることは幸せなのかもしれません。一人暮らしの友人は、どのようなお正月を過ごしたのでしょうか。

家の前に単身者用のアパートがあります。ほぼ単身の男性、年代も30歳代から多分60歳代くらいでしょうか。三が日の間全く出入りもなく、彼らはどんな正月なのかしら？と要らぬ心配も。お餅くらいは食べたのかしら？とか、せめて一人用のお節でも買って食べていて欲しいなとか、余計なことを考えるのも年をとったせいでしょうか。

歳とともに気力は衰えつつあるのも確かです。お餅をつかなくなって何年になるかしら？何とも気力がわからないのです。このようなことが「フレイル」につながっていくのかもしれない。

改めて体力と気力の維持を誓ったお正月でした。