

フレイル周知用動画「それってフレイルかも」

動画のねらい

- ・フレイルとは何かを説明し、フレイルの認知度を高める。
- ・フレイル予防は、シニア世代だけの問題ではなく、日頃から栄養バランスのとれた食事をするのが大切であることを伝える。

動画の時間の目安：約1分

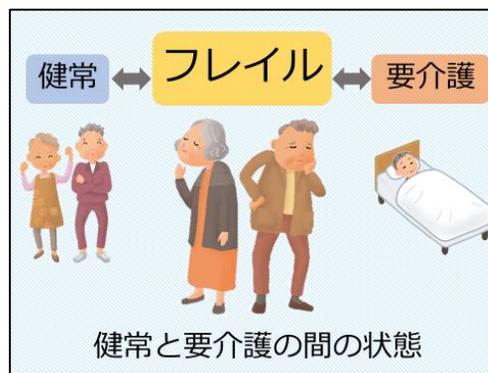
動画の内容



「最近、疲れやすい、歩く速度や握力が低下した、体を動かす機会が減った、体重が減ったなんてことはありませんか？」



「それ、もしかしたらフレイルかもしれません。」



「フレイルとは、年をとるとともに、筋力や活動が低下している状態です。健康と要介護の間の状態をいいます。」

「まだ先の話だと思っているそのあなた！そんなことはありません。」



※ 気になる症状がある時は、医療機関を受診しましょう

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」1ページの内容です。待合の場で流す等、コマースシャルのようにお使いいただけます。



フレイルに注意！

疲労感、身体活動の低下、歩行速度の低下、筋力の低下、体重減少は、身体的フレイルの評価基準になっている項目です。当てはまる場合は、フレイルの可能性がります。要介護状態になる前の早めのケアが重要です。

シニア世代だけの問題ではない

栄養バランスのとれた食事は、フレイル予防だけでなく、メタボ予防にも共通しています。「フレイル予防＝たくさん食べる」「メタボ予防＝食べない」ではなく、過不足なく栄養素を摂取できる食習慣を、年代に関係なく身につけることが大切です。