

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド フレイル編」①

動画のねらい

- ・フレイルとは何かを理解する。
- ・フレイル予防には食事、運動、人とのつながりの3つのポイントが重要であることを伝え、これからの学習の意欲につなげる。

動画の時間の目安：約1分30秒

動画の内容

元気をつくるお食事ガイド



フレイル編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

「元気をつくるお食事ガイド
フレイル編」

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。



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。

疲れやすい

歩く速度や握力が低下

体を動かす機会が減少

体重減少

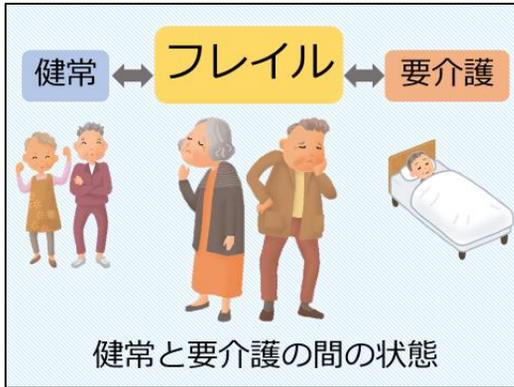
「最近、疲れやすい、歩く速度や握力が低下した、体を動かす機会が減った、体重が減ったなんてことはありませんか？」

それって
フレイル
かも

「それ、もしかしたらフレイルかもしれません。」

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド フレイル編」②

動画の内容



「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。健康と要介護の間で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアで健康な状態に戻ることができます。」



「フレイル予防には、食事、運動、人とのつながりの3つのポイントが重要です。」

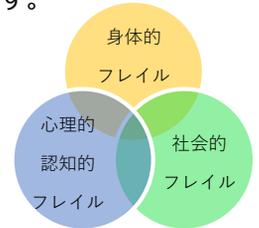


「元気をつくるお食事ガイドでは、いきいきシニアを目指す、食事のポイントを紹介しています。詳しくは、『多摩府中保健所 フレイル』で検索！気になる症状がある時は医療機関への受診をおすすめします。」

動画のポイント

フレイルとは

フレイルとは、筋力低下等の身体的な問題だけでなく、認知機能障害やうつ等の精神・心理的問題、独居や経済的困窮等の社会的問題を含む概念をいいます。



【参考】フレイルに関する日本老年会からのステートメント
一般社団法人日本老年医学会

フレイル予防の3つのポイント

- ①食事
低栄養を防ぎ、筋力や活動を維持するために必要な栄養素をとる。
- ②運動
筋力を維持するとともに、心身の機能の低下を防ぐ。
- ③人とのつながり
不安やストレスを軽減し、安心して暮らすために大事なポイント。社会参加は、認知機能低下やうつの予防につながる。

上記3つのポイントにプラスして、食べる機能を維持するため、口腔内のケアも重要です。