

メディアケア・くれ便り



人は年齢を重ねると外出の機会が減り、動かないこと(生活不活発)により、体や頭の働きが低下していきます。この状態を**フレイル(虚弱)**といいます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。その結果、介護を必要とする状態になってしまうことがあります。

さらにこの一年間、新型コロナウイルス感染予防のため、家に閉じこもることが多くなってしまい、そのために歩くことが少なくなり、筋肉の量や質の低下を招くことで健康への悪影響が懸念されています。高齢者が2週間の寝たきりにより失う筋肉量は、加齢による7年間で失われる筋肉量に匹敵すると言われています。フレイル(虚弱な状態)から活動的な状態に戻る可能性はあります。介護を必要とする状態になる前に、フレイルを予防しましょう。

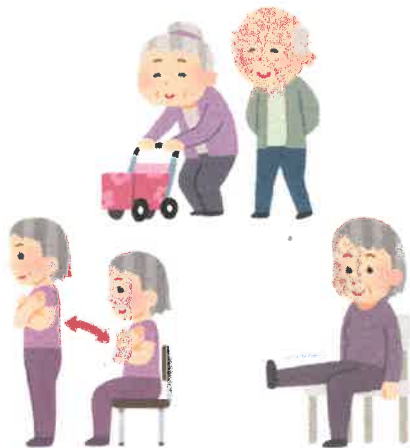
そのためには、「**栄養**」「**運動**」「**人とのつながり**」の3つのポイントが重要となります。

栄養

バランスの良い食事をしっかり食べて栄養をつけましょう。

とくに筋肉を作るたんぱく質が多く含まれる食材を積極的に摂ることが重要ですが、高齢になるとたんぱく質が筋肉になりにくくなるため、筋肉の増強をサポートするビタミンDを多く含んだ食材をより多く摂ることを意識しましょう。

ビタミンDは、きのこ類、魚介類、卵に多く含まれています。



運動

筋肉や骨の維持には、日の光を浴びることが重要です。天気の良い日には、屋外など解放された場所で体を動かしましょう。人としっかり距離をとりながら、30分から1時間程度の軽いウォーキングなどがお勧めです。

また、家の中でも、スクワットや片足立ち、足踏みなど、できる範囲で体を動かしましょう。

とにかく、動かない時間を減らすように心がけましょう。

人とのつながり

高齢者にとって、人との交流が少なくなると認知機能が著しく低下してしまいます。新型コロナウイルス感染予防のため、外出の機会も少なくなり、人とのつながりが希薄になっている今こそ、電話やオンラインなどを活用して友人や家族との連絡を意識して取るようにしましょう。ちょっとしたあいさつや会話も大切です。

とにかく、おしゃべりすること！

人とつながり、お互いに支え合うことで、さまざまな不安やストレスを軽減することにつながり、安心して暮らすことができるでしょう。

