

わいわいご飯でフレイル予防【食育コラム令和3年3月号】

フレイルをご存知ですか。高齢化によって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。



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ることができます。

栄養	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、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。
身体活動	食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやストレッチなど、気軽に取り組みましょう。
社会参加	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。

人との交流も大切に

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNS などを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。
- 地域の通いの場に参加してみる。

※地域では、新型コロナウイルス感染防止に留意しながら活動を行っている団体もあります。新型コロナウイルス感染症の拡大防止に留意して、人との交流や社会参加に取り組みましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場に参加するための留意点についてまとめたリーフレット（厚生労働省）を参考にしてください。

誰かと楽しく食事を

バランスのよい食事を食べることに加えて、誰かとともに楽しく食事をするにより、心身の健やかさにつながると考えられています。



「オンライン通いの場」アプリケーション

国立研究開発法人国立長寿医療研究センターから「オンライン通いの場」アプリがリリースされました。

こちらを活用して、ぜひ健康維持に取り組んでください。

<アプリのインストール方法等について>

App Store または Google Play で「オンライン通いの場」と検索してください。

人との交流により、食事を通してフレイルを予防しましょう。

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155