





健康情報コーナー


粋いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」 何歳からでもフレイル予防！


フレイル予防
100まで元気！


今回は、市のナカニシ作業療法士  と知りたがりのマナさん  が、会話を通じてフレイル予防について紹介します。参考にしてみましょう。


 「100歳まで元気！」は理想だけど、年を取れば、足腰が弱くなったり、痛くなったりするのは、仕方がないことでしょ？

 いやいや。年のせいだと思いがちだけど、運動不足や栄養不足による筋肉の衰えの方が大きな原因になるんだよ。「年だから」とか「痛いから」と言って休んでばかりいると、ますます症状が悪化するんだよ。


 運動や食生活を改善すれば良くなるの？


 何歳でも、しっかり食べて、きちんと運動を続ければ筋肉は強くなるよ。

 私の祖母は、畑仕事で体を動かしているから大丈夫って言っているけど、それでもいいの？

 畑仕事だけでは体のあちこちが痛くなるから、ストレッチ運動を取り入れることが必要だね。運動や食生活だけでなく、人と交流する社会参加も重要だよ。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策をしながら、フレイル予防をしようよ。

 ふーん。でも、実際に元気になった人っているの？

 階段を上るのが大変だった90歳のおばあちゃんが、週1回の体操に通ったら、元気になって「離れて住む孫に会いに行けるようになった」なんて話も聞いたよ。マナちゃんも、もう少しフレイル予防のために今から運動したら？

 そうだね。私も始めてみるね。

