

令和2年2月号

リハビリニュース

令和2年2月1日発行

発行者 機能回復訓練部

マネージャー 井上友太

■フレイルとは・・・

人は年齢を重ねると外出の機会が減り、心と体の働きが弱くなることがあります。この状態をフレイル（虚弱）と言います。フレイルは日常生活の中では気づきにくいので、まずは現在の身体機能や認知機能の状態を確認してみましょう！

フレイルチェック

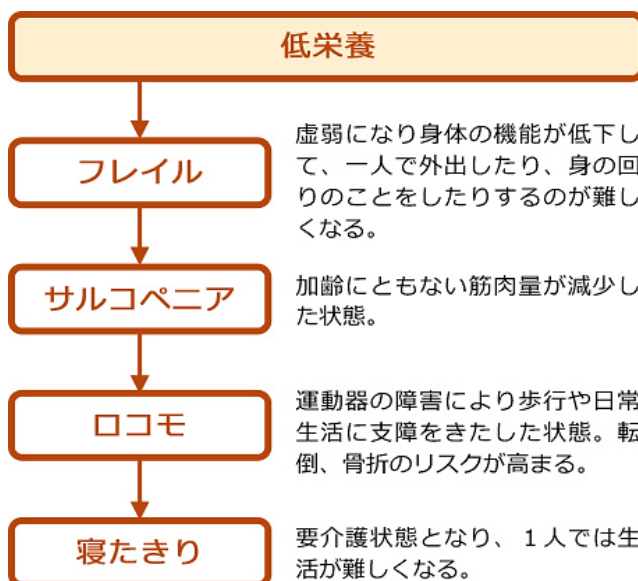
- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | ウォーキングなどの運動は週1回以下である |
| 2 | 以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思う |
| 3 | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった |
| 4 | 5分前のことが思い出せない |
| 5 | ここ最近、わけもなく疲れたような感じがする |

3個以上が該当

↓
フレイル

■低栄養が老化を早める!?

フレイルになると筋肉量が低下し、骨・関節・筋肉の障害により歩行や日常生活に支障をきたします。最悪の場合は寝たきり状態に繋がることも知られています。この「負の連鎖」の大もととなる原因の1つに**低栄養**があります！



食べる力が落ちた時に備え、**効率よく栄養**が摂れる工夫を知っておきましょう！

編集後記

今回は4月頃に更新予定です。内容は楽しみに！