



高齢期は余生ではなく セカンドライフ♪

世界一の超高齢社会を迎えた日本。平均寿命は延び続けていますが、年を重ねても介護の必要なく生活できる「健康寿命」を延ばすことこそ、充実したセカンドライフへの鍵となります。

まずは、高齢期を「余生」と考えるのではなく、仕事や子育てがひと段落したあとに新たにはじまる「セカンドライフ」としてとらえ、「引退した人」ではなく、いつまでも「現役の人」として活躍するという心構えが介護予防として大切です。

高齢期の虚弱（フレイル）を知って、予防しましょう

「フレイル」(Frailty: 弱さ、虚弱という意味の英語)とは 2014 年に日本老年医学会が提唱した概念で「高齢期の虚弱」をいいます。高齢者が“介護が必要な状態”になる大きな原因としては、病気やケガ等のほかに、筋力の低下や活動の低下、食欲の低下（低栄養）など、老年症候群とよばれる虚弱が挙げられます。このような筋力や活動の低下による「要介護」の入り口に注意を呼びかけるために「フレイル」という言葉が使われるようになりました。

こんな日常は要注意!!

①体力・気力の低下

日中もゴロ寝でテレビを見続ける、着替えも一日しない等生活活動が低下。



②低栄養

インスタント麺のみ、菓子パンのみ等、栄養バランスのとれない食生活



③筋力の低下

①や②のような生活が続き、知らぬうちに心身の衰えが始まり、転倒や骨折の危険も



④介護が必要に

寝たきりや認知症の発症などで介護が必要に。



「フレイル」チェック

☆あなたはフレイルではありませんか？

(チェック項目に思いあたる場合は要注意です)

- ☐ 1年間で4～5kg 体重が減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 身体活動量が減った



予防・改善に努めましょう!

予防や改善の基本は、日々積極的に体を動かし、活動的に過ごして筋力低下や食欲低下を招かない、しっかりバランスのよい栄養をとることです。「コツ」は「トレーニングするぞ!」と意気込むのではなく、日常生活の中で、「もうちょっと体を動かそう」「何でも自分で動こう」と心がけ実践することです。心と体にたくさん刺激を与え、よい循環を作りましょう。