

もう一つの 緊急事態 「フレイル」を ご存じですか。

「ちょっと痩せてきた」「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」といった症状、身に覚えがありませんか。それはフレイルの始まりかもしれません。フレイルとは、健康な状態と要介護の中間にある虚弱な状態を指します。筋力や認知機能の低下が見られ、放っておくと要介護の状態になることも。でも、フレイルは予防・改善することができます。対策の3本柱は、「栄養」「運動」「社会参加」。まず、食事を楽しむこと。そして、人混みを避けて散歩するなど運動を心がけてください。人との繋がりも大切です。スマホやパソコンを使えば、いつでも会うことができます。過度な自粛はフレイルをおし進めるだけ。気になることがあれば、かかりつけ医に相談してみてください。不安や焦燥感を引き起こしやすい状況ですが、正しい情報のもとできるだけ楽しく日々を送り、健康寿命を延ばしましょう。



平川博之 東京都医師会副会長。精神科医。医療法人社団光生会平川病院理事長、ひらかわクリニック院長。95年に介護老人保健施設ぐらんばぐらんま開設後は高齢者医療や介護福祉分野に活動を拡大。現在は全国老人保健施設協会副会長、東京都老人保健施設協会会長。

思いあたる方は、改善への取り組みを! まだ間に合います。



フレイル予防についてさらに詳しく
平川副会長インタビュー公開中

都のため、人のため。



公益社団法人 東京都医師会