

過度な自粛 が引き起こす 「フレイル」 とは。

「フレイル」という言葉を知っていますか。健康と要介護状態の間にある虚弱な状態のことです。原因は、身体機能が低下すること、人との交流が少なくなること、気力の低下やうつ状態になることなどが挙げられます。フレイルを予防するためには、食事を楽しむ、体を動かす、人と会って話をするといったことがとても重要です。いまは緊急事態宣言下で外出自粛を強いられていますが、その時々々の感染状況を見ながら、適切な感染対策をしたうえで外出を心掛けてください。大切なのは、新型コロナを「正しく恐れる」こと。不安なことや分からないことがあれば、かかりつけ医に相談してみてください。コロナ禍においても、健康意識や自己管理能力を高めて規則正しい生活を送り、健康寿命を延ばしましょう。



西田 伸一 東京都医師会理事、西田医院理事長、日本認知症学会、日本在宅医学会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会等に所属。日本在宅医学会認定専門医、認知症サポート医。訪問看護や在宅医療にも精力的に取り組んでいる。

コロナ禍のいまだからこそ始めませんか、フレイル予防。



フレイル予防についてさらに詳しく
西田理事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