

フレイル対策はいつからはじめるの？

高齢期では、
メタボ対策からフレイル対策へ
切り替えが必要です。

壮年期～中年期には、メタボ対策に高い関心が集まり、食事の量を控え、カロリー制限を心がけてきた方が多いと思います。しかし、高齢期では、メタボ対策を続けると、フレイルを招きかねません。高齢期にさしかかった方、一般的に75歳以上の方は、これまでのメタボ対策を中心とした生活習慣から、フレイル対策を意識した生活習慣への切り替えが必要です。切り替えのタイミングは、からだの状態によって異なるので、主治医の指示に従い、フレイル対策を生活のなかにうまく取り入れましょう！

●メタボ対策からフレイル対策への切り替え



メタボ対策

- ・カロリー制限
- ・塩分制限
- ・脂質制限

フレイル対策

- ・適正なカロリー
- ・高タンパク質
- ・高ビタミンD

