

お鍋のシーズン。今年も冬野菜が高騰しているらしいので豆腐や春雨、きのこで高増しですね！

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

信頼と実績
おかげさまで創業61年



有限会社

二神石油ガス

令和5年

フレイル予防！

フレイルとは・・・健康と要介護の中間を指します。心掛け次第で、健康に戻るし要介護にもなってしまう大事な時。心と体が元気であれば不要介護。毎日の積み重ねが大切。自分のために、家族のためにいつまでも元気でいたいですね。

11月

フレイル

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。



フレイルにならないためには

栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

栄養不足

加齢による食欲の低下や食べ物をかみ砕く力、飲み込む力の衰えによる食事量の減少は栄養不足→筋肉量減少につながります。高齢から野菜中心の食事でいいとか、少量でいいとかの考えは間違いで高齢になってたんぱく質(肉や魚)は積極的に摂取しましょう。飲み込む力を鍛える「嚥下トレーニングストロー」というものもあります。試してみてくださいか

運動不足

激しい運動をする必要はありません。毎日の散歩(ウォーキング)は有酸素運動になりますし、毎朝のラジオ体操は規則正しい生活を送る上でも有効です。足腰強化のためのスクワットも効果的。いずれも無理しない程度の自分に合った内容と運動量で筋肉量の維持を目指しましょう。

社会参加不足

就労や余暇活動、ボランティアなどで社会との関わりを持っている人はフレイルに対するリスクが低いと報告されています。社会参加の機会が減ると運動量や人との交流が減ってしまい心や体の健康低下からフレイル状態につながる傾向がみられます。

高齢の方、小食の方でも食べやすい・・・

豆腐入り三色丼(1人分)

材料:ごはん(茶碗1杯分) 豚ひき肉50g 木綿豆腐50g(1/6丁)

卵1/2個 ほうれんそう40g

A・・・しょうゆ小さじ1.5 みりん小さじ1

B・・・砂糖ひとつまみ 塩少々

C・・・塩少々 ごま油小さじ1

作り方:事前準備・・・木綿豆腐は水切りしておく(茹でてざるにあげ、おもしろをのせておくと時短になります)

①豚ひき肉を炒め火が通ったら、水切りした木綿豆腐とAを入れて炒める。

②卵とBを混ぜ、ごま油をひいたフライパンで炒める

③ほうれん草とCを、ごま油をひいたフライパンで炒める。

(ほうれん草は食べやすい大きさにカットしておく)

フレイル知らずの有名人

★角野栄子さん・・・1935年生まれ(88才)

魔女の宅急便の著者で現役の作家さん。赤やピンクなど明るい色の服を着て常に前向き好奇心旺盛。歩くスピードは若者並み。現在NHKで角野さんの番組「カラフルな魔女」放送中。(Eテレ第1日曜午後6時～6時30分)

★田村セツコさん・・・1938年生まれ(85才)

その絵を見れば誰でもわかるイラストレーター・エッセイスト。昭和の女の子たちはみんなといっていいほど田村さんのイラストのグッズを持っていたほど。もちろん今も現役で仕事をしておられます。LINEのスタンプもあり。昔と変わらず、乙女心いっぱい。

お二方共に見習いたい所がいっぱい。いつまでもお元気でいていただきたいですね！



フレイルチェック 11項目		回答欄	
栄養	Q1: ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2: 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3: 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4: お茶や汁物を飲んでむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5: 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6: 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7: ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8: 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9: 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10: 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11: 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答の左側に多くOがつくとフレイル度は低くなります

手軽にできる筋力アップ体操

<筋活におすすめの運動>

1 スクワット



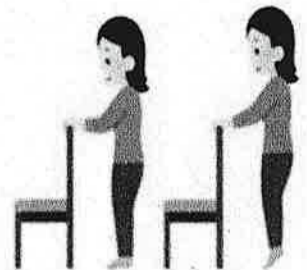
5回×3セット

2 片足立ち



左右1分×3セット

3 かかと上げ



10回×3セット

*転倒防止のため片手を机などに置いてやるのがおすすめ

