



食欲、読書、スポーツの秋です。

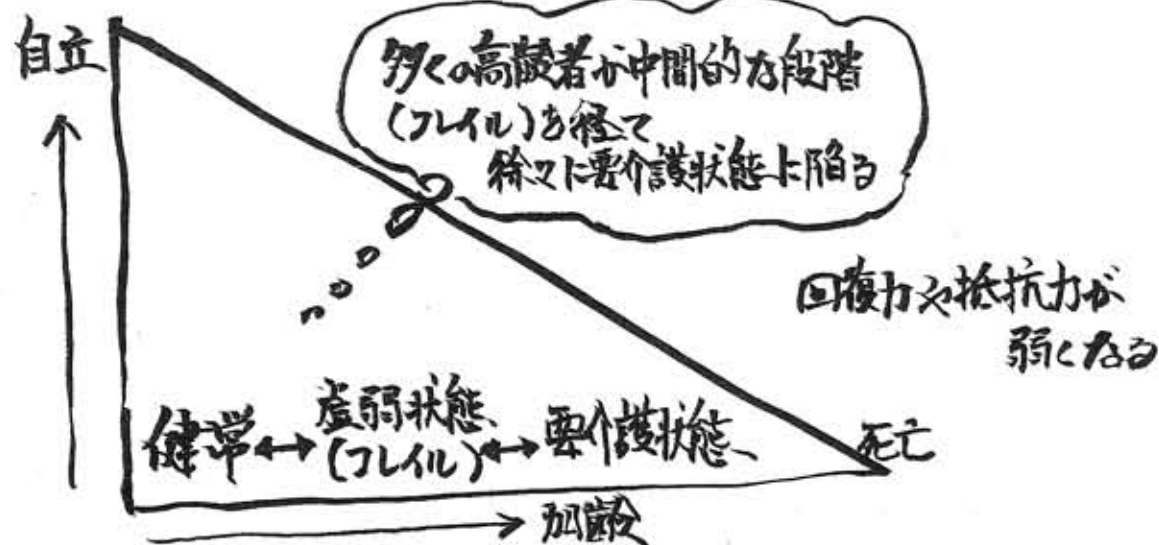
ところでスポーツ界ではパワハラ問題が世間をさわがせていますね。老練いながら2020東京オリンピックでの日本の活躍が心配になってしょうのは自分だけでしょうか...ぜひ頑張って頂きたい!!応援したいと思います。

さて皆様は「フレイル」という言葉を聞いた事ありますか?

「フレイル」とは健康から要介護へ移行する中間の段階とされています。

具体的には加齢に伴い筋力が衰え疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て徐々に要介護状態に陥ると考えられています。



しかし、適切に支援をかけることで健康な状態に戻ることが出来る時期ともされています。

## 10月のいちごのレシピ (梅干しと海苔のスープ)

季節の変わりめ、カラダ元気の酸っぱい、簡単スープ

梅干しは疲労回復と若さを保つことに効果アリ。



- おわんに、梅干し、ちぎった海苔を入れ湯を注ぐ
  - しょうゆを少々(お好みで)たらし、自由にまをかける
- 梅干しをつぶしながら召し上がれ〜。

## (バランスのよい食事を)

低栄養は、フレイルを起す最大の要因です。高齢者になり、食が細くなって満腹感があっても栄養が十分に摂れていなかったり、おぼろしいおぼろしい食べて、体を維持するために必要な栄養素が不足したりします。特に一人暮らしの高齢者は、食事の品数も減り、食べる食料も偏り、食欲が低下しがちで、低栄養状態に陥りやすくなります。また、運動して運動機能を維持するにも、体をつくる栄養素(たんぱく質、カルシウムなど)が必要です。低栄養の状態でも運動を行っても、さらに低栄養状態を助長してしまいます。おぼろしい栄養素をバランスよく、しっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

## あなたは「フレイル」? (アメリカの評価法)

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩きの遅くなった
- 活動性の低下

2つ以上 → 「フレイル」の疑い