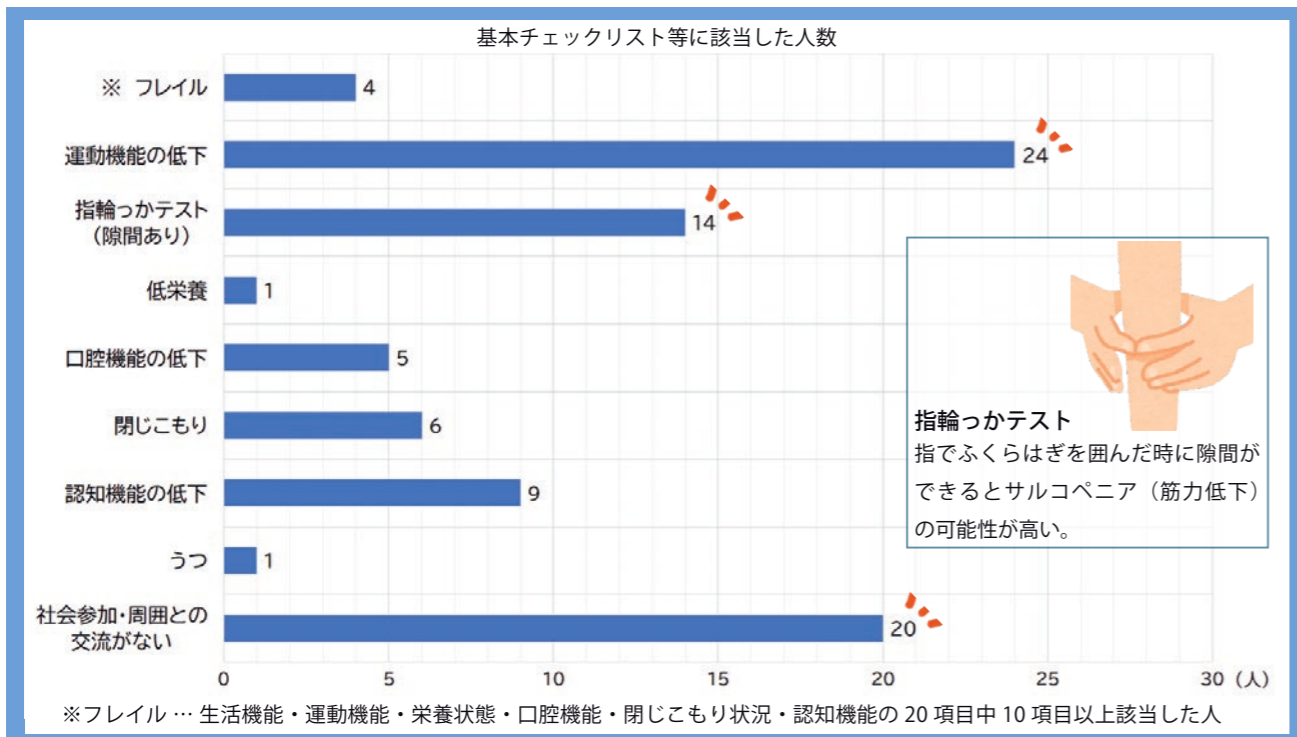


調査結果



国見町の85歳以上の一人暮らし高齢者でフレイルに該当する人は少数でしたが、運動機能が低下している人、社会参加や周囲との交流がない人が多い結果となりました。

今回の調査結果より、社会参加や周囲との交流がない人は、そうでない人に比べて、

“認知機能低下の発生リスクは**1.5倍**” “フレイルの発生リスクは**2.5倍**”であることが分かりました。

感染拡大により外出の自粛や人とのつながりが希薄になりがちですが、日頃から人との関わりを意識することが、フレイルの予防につながります！

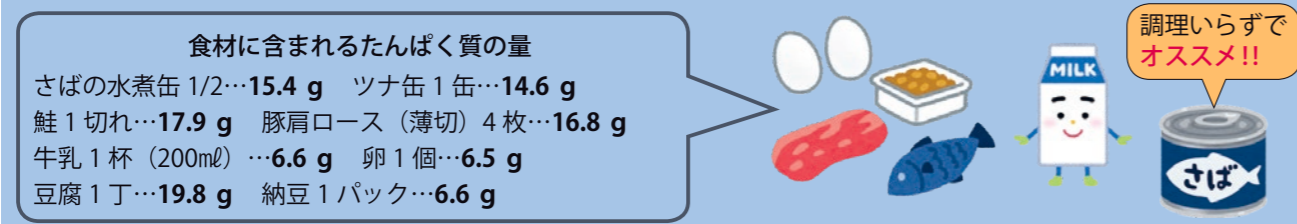
フレイルを予防するためには？

▶ コロナ禍でもできる周囲とのつながり



▶ 食事にたんぱく質を!!

3食均等にたんぱく質を摂取することで、筋肉の合成を高めたり、体温を上昇させ代謝量を上げます。特に朝、重点的にたんぱく質を摂取すると筋肉の増加には効果的といわれています。たんぱく質は1食あたり女性**16g**、男性**20g**が目安です。食材を組み合わせながら意識して取り入れてみましょう。



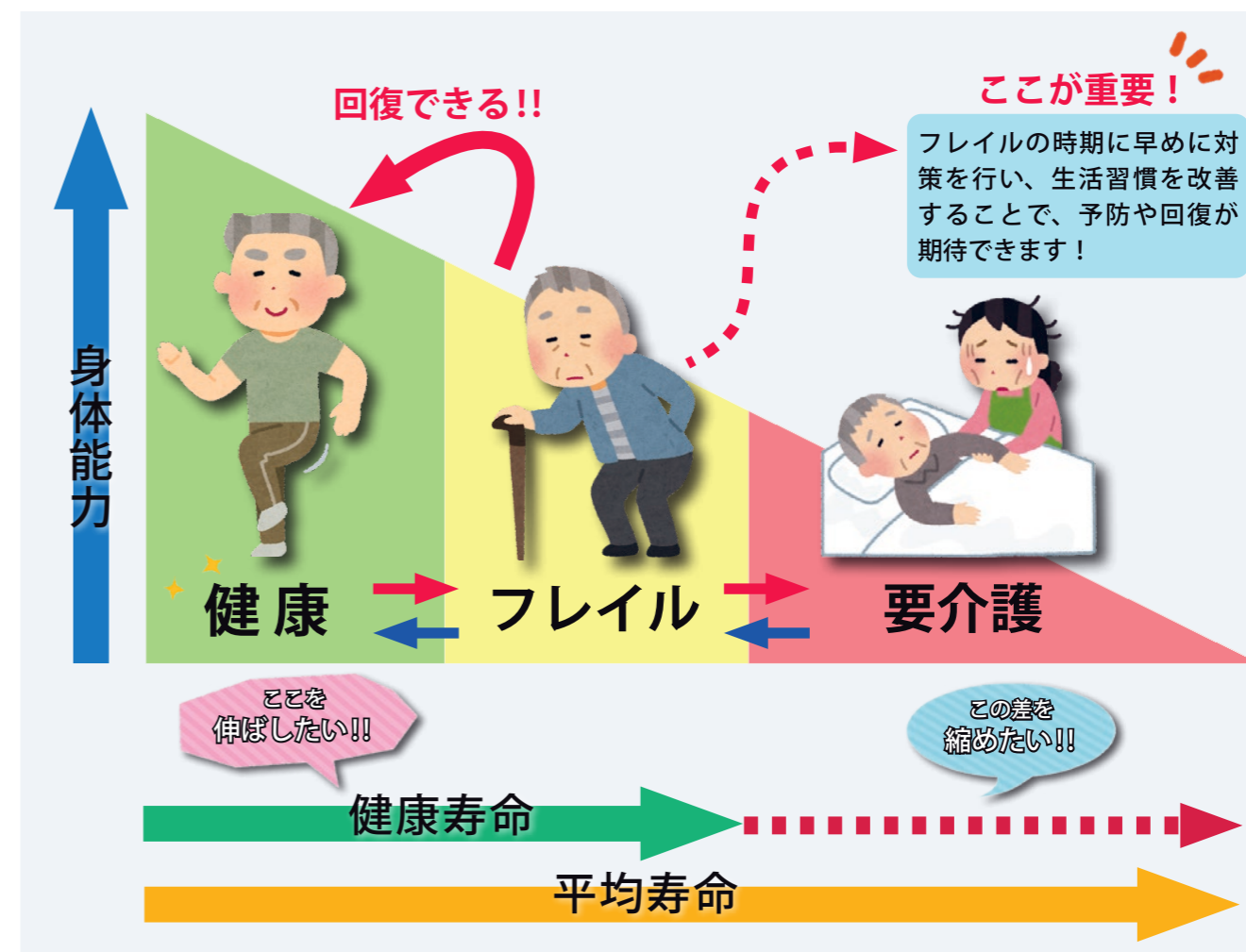
コロナに負けない!! 今こそ“フレイル予防”

— 国見町コロナフレイル高齢者実態調査を実施

新型コロナウイルス感染症拡大により、外出の自粛など動かない生活を続けることでフレイル（心身が衰えた状態）に陥りやすく、その状態は「コロナフレイル」といわれています。国見町のコロナフレイルの実態はどうなのか。町で調査した結果をお知らせします。

フレイルとは？

心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態が「フレイル」です。



フレイル予防はなぜ大切？

フレイルになると、健康な人に比べて要介護状態や認知症になるリスクが高いほか、転倒や入院のリスクも高く、健康な状態で長生きできる割合が低いといわれています。また一度要介護状態になると、健康な状態まで回復することがとても難しくなります。

コロナフレイル高齢者実態調査の内容

- 対象者…85歳以上の一人暮らしの高齢者 35名
(介護保険サービス利用者と生きがいデイサービス利用者を除く)
- 調査方法…保健師と看護師が各世帯を訪問し、基本チェックリストで聞き取り調査を実施

※基本チェックリストとは…高齢者が生活や健康状態に関する25項目の質問に答え、心身機能が衰えていないかチェックするもの