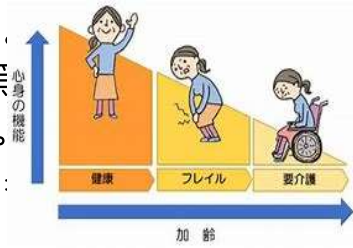


## 『高齢者フレイル』について

T.K

最近『フレイル』という言葉をよく耳にします。加齢に伴い筋力や、食欲、心身の活力が低下する等、高齢者が直面する衰え全般を指す言葉だそうです。



コロナ禍の外出自粛等で家に引き籠っていた人が多いが、高齢者は身体を動かさないと即、衰えに繋がります。『筋肉は、使わなければ一日単位で落ちる』そうです。特に筋肉量の多い男性が陥り易いと言われています。そこで健康を維持する為に自分の状態を知る事が肝要です。

日本整形外科学会が提唱する、七つのチェック項目を見てみましょう。

- ① 片脚立ちで靴下が履けるか？
- ② 家の中で躓いたり、滑ったりしないか？
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要か？
- ④ 家の中で重い仕事（布団の上げ下ろし）等困難ではない？
- ⑤ 2 kg程度の買物で持ち帰るのが困難ではないか？
- ⑥ 15分位続けて歩く事が出来るか？
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれるか？



この7項目の内一つでも当てはまれば要注意!!

だそうです、早いうちに手をうったほうがよさそうです。

まずは毎日朝のテレビ体操、15分程度の散歩から始めてみてはいかがでしょうか？

ちなみに私は①：片脚立ちで靴下履くことが出来ず、テレビ体操を始め、積極的に買い物に出かける様になりましたが、甘いものに目がない。ついつい買い求めてしまい、何の為の運動か分からなくなっています。

皆さんはいかがでしょうか？いつまでも元気で、銀鈴会に通えるように努力惜しみなくお願いします。