



フレイル対策を始めませんか？

近年、高齢者は健康な状態から介護状態になるまでに、フレイルという中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。年齢を重ねても、できるだけ元気に過ごしたい。そのためには「フレイル」について知っておくことが大切です。

■ フレイルとは？

フレイルとは、加齢とともに身体機能や認知機能にみられる「虚弱」な状態を指し、健康状態と要介護状態の中間に位置します。

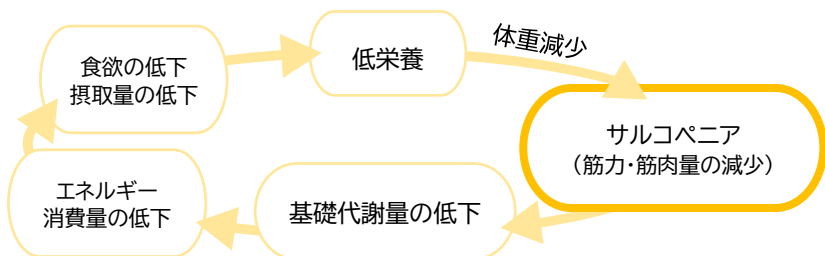
■ フレイルの3つの構成要素

- ① 身体的な衰え … 筋肉量の低下、口腔機能の低下
- ② 精神的な衰え … 認知機能の低下、うつ病
- ③ 社会性の衰え … 人との交流やつながりの減少



■ フレイル・サイクル

フレイル・サイクルとは、高齢になったことから筋量が減少し、それに伴って活動量が減り、食事が減り、低栄養になって体重と筋量が減り、と悪循環が続くことです。



■ フレイルを予防・改善するには

	コメント	おすすめの漢方薬
運動	有酸素運動がおすすめ。しっかりと身体を動かし、歩くことで筋肉を鍛えます。運動により血流も良くなります。	じゅうぜんだいほとう にんじんようえいとう 十全大補湯・人参養栄湯 ★気血を補い、筋肉の動きをよくします。
栄養	栄養バランスの良い食事を3食きっちりと摂りましょう。炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して食べるようにします。栄養をしっかり摂るためには口の健康を保つことが大切です。	りっくんしょう 六君子湯 ★胃腸を整えて、食欲が出るようになります。 かんろいん 甘露飲 ★口の中の状態を整えます。歯周病にも効果があります。
社会	社会参加は心の健康につながります。人とのつながりを大切にしましょう。	

フレイルは早期発見によって、予防や改善ができます

★ 裏面にフレイルリスク度セルフチェックシートがあります ★



筋肉量の測定にいらしてください♪

インボディ InBodyという体組成計で、体重や筋肉量、脂肪量などを簡単に測定できます。無料・予約不要ですので、一度測定に来てみませんか？所要時間は5分程です。



処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

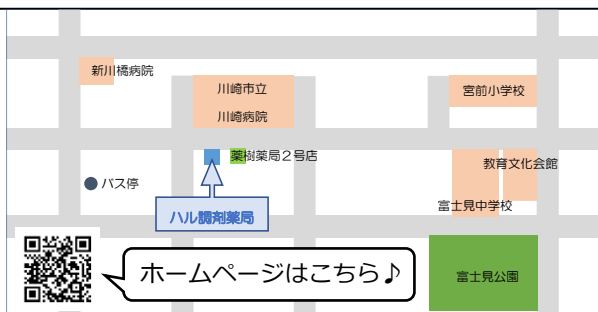
ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。
上記電話番号にご連絡ください。



ホームページはこちら♪

