



えいよう

通信

フレイルって何?(≥▽≤)

4月以降！フレイル健診はじまる(*^~^)v

年齢を重ねていくことで、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が減ってきた状態を【フレイル】と言います。フレイルは『虚弱』を意味する英語Frailtyを語源として作られた言葉です。下記のような事を感じませんか？

最近ちょっと動くだけで息切れしちゃうのよ…

最近疲れやすくて(▽;)🌀



最近ちょっとやせ

最近外出するのがおっくうに感じるの

こういった症状は、年齢を重ねると誰もが感じる事です。このような虚弱の状態を【フレイル】と言います。

この状態を放置してしまうと、要介護状態へと進む可能性があります。

ですので、もしかしたら？・・・と、**早目に気が付く**ことがとても大切です。

フレイルの状態を放っておくと…

からだの機能が低下しているために、風邪をひきやすくなったり、転倒をきっかけに要介護状態になってしまいます。

フレイル状態の高齢者では、そうでない方比べて要介護のリスクはなんと**2.4倍！！**

ですから、早目に気が付き、生活習慣を改善していきましょう！！



健康

フレイル

要介護

こども家庭庁は、1月21日に三原じゅん子こども政策担当相によるメッセージ動画を公開しました。

【食べ物による窒息：誤嚥事故に注意！】というタイトルです。2024年までの5年間で14歳以下のこども55人が窒息や誤嚥事故で亡くなっており、そのうちの4歳以下が8割を占めているという悲しい事実です。

動画では【こどもの事故防止ハンドブック】も紹介されており、様々な事故の紹介や応急手当の方法についても掲載しています。

食に関連する事故では、火傷についての事故が多く、お茶味噌汁、カップ麺などでの火傷。調理器具やアイロンでの火傷も多いとの事です。

子供たちの健やかな成長を妨げないためにも、私たちが気を付けていきましょう。

Youtubeこども家庭庁公式チャンネルで視聴できますのでぜひ、ご確認下さい。



あっという間に3月。大好きなミモザの花も咲き、少しだけ春を感じますね。毎年の事です、花粉に悩まされる季節が来てしまいました🍡

ちょうど1カ月前、転倒して頸椎損傷、手術をしてほぼ寝たきり状態になった実父。お陰様で、今はリハビリを頑張っていますが、今号のテーマ、正にフレイルだったと思います。

確かに少し痩せてきていました。けれど、70歳まではランニングで汗をながし、その後は1日8000歩以上ウォーキングしていたんですよ。83歳のあの日までは。

病床で『ピンピンコロリが目標だったのにな～夢が叶わなかったな～』と呟いていました。けれど、スパルタの娘さんが一喝。『ヤッホー！』と見舞いに行ったら、訓練と称してハンドセラピーでマッサージをして、ゲームだよ～と指相撲をして容赦なく負けてあげない！！けれど、なんだかんだと笑わせて、何とか認知症は食い止めていると思います！という訳で、発行が遅れてしまいました。皆様もどうかお気をつけて！