



「メタボ対策」からの・・・「フレイル対策」

メタボ ～太り過ぎ～

今では日常的に「中年太り」や「お腹が出っ張った」などの意味合いで使われている「メタボ」、正式には「メタボリック症候群」といい、糖尿病をはじめとする生活習慣病の前段階の状態を示します。食べすぎや運動不足などの生活習慣によるカロリー過多によって、内臓脂肪が過剰に蓄積することが主な原因です。



フレイル ～痩せ過ぎ～

一方でフレイルとは、英語の「frailty（虚弱）」を日本語訳したもので、加齢による心身機能の低下、特に筋力低下、活動性低下、栄養不良などが組み合わさった状態です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、放っておくと介護が必要になる可能性が高まります。



高齢者では、太っているよりも低栄養で痩せすぎの方が、要介護状態になりやすいことがわかっていますので、年齢を重ねてからは、痩せてしまうほうが問題です。

これまで「メタボ予防」のために、食事量をひかえていた方も、65歳ごろからは「フレイル予防」へのギアチェンジ（切り替え）が必要です。

年をとってから痩せようとして、つまらないダイエットをしてしまうと、筋肉を失ったり、顔がしわくちゃになったり、風邪をひきやすくなったり、「負の部分」が出てきます。

難しいことをする必要はありません。できそうなものからでよいので、バランスよく取り組んでみましょう。

カロリー摂取に関する世代別の考え方の「ギアチェンジ」



フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。

フレイルを予防するには適度な「運動」と「栄養バランス」の取れた食生活、そして「社会活動への参加」が重要となります。最近の研究では、特に「**社会活動への参加**」頻度の低下が、フレイルの入り口になりやすいといわれています。思い切って外に出てリフレッシュ！しましょう！

「推し活」のススメ

「推し活」とは自分の推しを応援する活動全般を指します。シニア世代の「推し活」は、第二の人生を豊かにする活動として近年注目されています。

推し活をきっかけに、「実際に行動を起こす」ことで、様々なポジティブな影響が期待できます。

例えば、趣味に取り組むことで、体を動かしたり、頭を使うことにつながることで、心身の健康を維持・増進する効果が期待できます。また、同じ趣味を持つ人と交流することで、**社会参加**の機会を増やすことができ、孤独感や孤立感の解消、生活の充実につながります。



運動

- ①いつもより1日10分長く歩く
- ②筋力トレーニングで、身体バランス能力UP



- ①低栄養の予防
- ②口腔機能（食べる機能）の維持

栄養 (食+口腔機能)



社会参加

- ①一日一回は外出を
- ②コミュニケーションの機会を作る



いよいよゴールデンウィーク！
皆さんの「GWのお楽しみ」は
いかがですか。

私は妹夫妻と「自分達ファミリーの先祖のルーツをたどる旅」として北海道に出かける予定です。

ちょうど桜の季節なので、二度目のお花見も楽しみたいです
と思っていますよ♪ (たいこん)

★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中！
次回開催は2025年5月24日(土)18:00～19:30です！
※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ！
公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください！)

コラルトWEB



公式LINE

