Dnews　2023年(令和５年)　７月　月曜日休館

ディー・ニュース Dnews 夏の夢号

〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号
☎0256-33-8492
営業時間　火～土曜日/10:00～21:00　日　曜　日/10:00～18:00
申込手続　火～金曜日/10:00～19:00　土・日曜日/10:00～18:00
ダッシュスイミング　検索

心身が老い衰える【フレイル(虚弱)】をご存知ですか。

〈フレイルとは〉

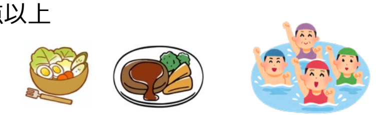
加齢や運動不足などで身体機能が衰えたことを指します。特にここ数年の『自粛』に関連した、社会とのつながりや生活範囲の狭まりからの活動量の低下による食事への影響など複数の要因でこの状態に近づきつつある方が増えていると言われています。また加齢による老化は一気に進むわけではなく、徐々に進行していきます。その為、健常な状態からフレイルの段階へと移行しているにもかかわらず、気づいていない人や、介護が必要になって慌てる人が少なくありません。

〈チェックしてみよう〉

フレイルは介護が必要になる1歩手前ですが、フレイルの段階で対策をすれば回復することが可能です。右記のチェックリストを回答しフレイルの段階かどうかチェックしてみましょう。
はい、いいえの前にある数字(0または1)の合計が、以下の①～④に該当する場合、【フレイル】のリスクが高くなっていると言えます。

① 項目6～10の合計が3点以上
② 項目11～12の合計が2点以上
③ 項目13～15の合計が2点以上
④ 項目1～20の合計は10点以上

脱！フレイル★



栄養・運動・社会参加は、健康を維持するために欠かせない要素となります。

栄養　野菜・主菜をしっかり食べ、こまめな水分補給を心がける。
運動　こまめに立ったり、短時間(5～10分)でも積極的に体を動かして脈を上げる。
社会参加　人とのつながりを大切にして、できる範囲で外出してみる。

おすすめスクール

火・木曜　10:10～11:10　流水ウエイトバランス
流水マシンから出る流水にあたるだけで運動効果あり！

水曜　12:45～13:30 リズムウォーク
体への負荷も少なく、陸上では難しい動きも水の中なら簡単！

フレイル基本チェックリスト

くらし(1)		日常生活関連動作		
	1	バスや電車(車含む)で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
運動		運動器の機能		
	6	階段や手すりを壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
栄養・口腔		底栄養状態		
	11	6ヶ月で2～3kg以上の体重減少がありました	1.はい	0.いいえ
	12	身長　　cm、体重　　kg（BMI=　　※）	1.はい	0.いいえ
		口腔機能		
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
くらし(2)		閉じこもり		
	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
		認知機能		
	18	周りの人から『いつも同じことを聞く』などのもの忘れがあるといわれますか	1.はい	0.いいえ
	19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
こころ		抑うつ気分		
	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当する

身近にこのような症状の方いませんか？
一緒にフレイル予防始めましょう！

ダッシュ1日体験　ご招待権

有効期限:7月30日(日)