

# 健康メモ ～ 高齢期は「フレイル」に注意 ～

「からだの不調が増えた」「出掛けることが以前より減った」「ご飯をおいしく食べられなくなった」等、思い当たることはありませんか？元気な高齢期を過ごすために自分のからだを見直しましょう。

## 【陥りやすい悪循環】

加齢と共に体力や筋力の低下、関節の拘縮、物忘れをする等といった老化現象は誰にでも起こり得ます。それを放置し悪循環を招くことで日常生活にサポートが必要になる状態を最近では「フレイル」と言います。この段階は健康と病気の間の状態とも言え、取り組みによって予防や回復が可能です。



体力や筋力の低下  
判断力・認知機能の低下



人と接する機会の減少  
栄養状態の低下

何事もおっくうになる  
(活動性の低下)

## 【自己チェックしてみよう】

次の項目にいくつ該当するか数えてみましょう。(簡易フレイルインデックス参考)  
①6か月で2～3kg以上の体重減少がある  
②以前に比べて歩く速度が遅くなったと思う  
③ウォーキング等の運動を週に1回以上していない  
④5分前のことが思い出せない  
⑤(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする



・0項目：健常  
・1～2項目：ややフレイルの状態  
・3項目以上：フレイル！



3項目以上当てはまる方は今の状態を放置すると、転倒や病気を繰り返し、要介護状態に至る可能性が高くなります。

## 【元気な今を維持するためのポイント】

ア. 持病のコントロール  
糖尿病や高血圧、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの持病が悪化しないよう、主治医等と確認をしましょう。

イ. 運動の実施と栄養の確保  
自分に合った運動を継続することが大切です。栄養のバランスを見直しましょう。

ウ. 感染症の予防  
インフルエンザや肺炎、虫歯を予防するために予防接種やうがい手洗い、歯磨きを行ないましょう。

エ. 社会参加  
外出や知人との交流も大切です。

早い段階から継続的に取り組むことで元気な今を維持したり、不調の回復へとつながります。  
保健福祉センターでも相談を受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

(保健師 塚崎優希)

## 自衛官募集

受験種別	応募資格	受付期間	試験日(会場)
一般曹候補生 (男子・女子)	18歳以上27歳未満 (平成30年4月1日現在)	平成29年7月1日(土) ～9月8日(金)	平成29年9月16日(土)～17日(日) ※いずれか1日を指定されます。 (16日は旭川・名寄、17日は旭川)
自衛官候補生 (男子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	通年	平成29年8月25日(金)～26日(土) ※いずれか1日を指定できます。 ※9月以降も試験を行ないます。(旭川)
自衛官候補生 (女子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)		平成29年9月19日(火)、 22日(金)、25日(月) ※いずれか1日を指定されます。 (19日は名寄、22・25日は旭川)
航空学生 (男子・女子)	18歳以上(高卒、見込み含む) ※空海共通 21歳未満(航空自衛隊希望者) 23歳未満(海上自衛隊希望者) (平成30年4月1日現在)	平成29年7月1日(土) ～9月8日(金)	平成29年9月18日(月) (旭川)

■お問い合わせ：自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL 01654-2-3921