

メタボリックシンドロームやフレイルを予防しましょう

「メタボリックシンドローム」ってなに？

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもった状態です。メタボは、動脈硬化を進め、重大な病気の発症リスクを高めます。

メタボや生活習慣病の予防・改善は、初期なら生活習慣の改善が効果的です。

毎年健診を受けて、早期発見して、生活を見直しましょう。

「特定保健指導」ってなに？ ※国保特定健診受診の方のみ

医師・保健師・管理栄養士などの専門家からサポートを受けて生活習慣改善を行うプログラムです。メタボ一歩手前の方は動機付け支援、メタボの危険性が高い人は積極的支援になります。

対象となった方は、無料で支援を受けられます。

ぜひ、ご活用ください。

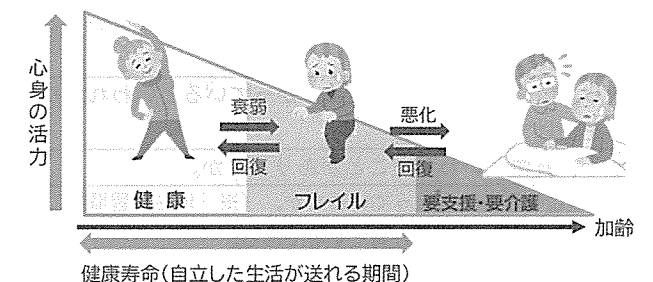
生活習慣はどうやって改善するの？

栄養	1日3食しっかりバランスよく食べましょう。 朝食は体内時計をリセットします。 夜遅い時間の食事は脂肪になりやすいので控えましょう。
運動	日常生活でこまめに動きましょう。運動を継続すると、血糖値や血圧を下げる ことができます。有酸素運動（ウォーキング）と筋トレを組み合わせで行う と効果的です。
休養	ストレスや疲れをためないように休養をしっかりとりましょう。 1日の疲れは睡眠でとりましょう。
たばこ・お酒	禁煙すると、体力が戻り、たばこ代も浮き、メリットがたくさんあります。 禁煙外来で相談もできます。 お酒の適量を守り、週に2回は休肝日を作りましょう。

「フレイル」ってなに？

加齢とともに、心身の活力(筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。

介護が必要になると、健康な状態にはなかなか戻れませんが、その前の段階のフレイルでは予防・改善が可能です。



フレイルを予防するにはどうしたらよいの？

フレイルの要素	改善方法
身体(栄養)	1日3食しっかりバランスよく食べましょう。高齢期になると食事量が減るため、低栄養におちいりやすいです。たんぱく質を積極的にとりましょう。
身体(運動)	足腰の筋肉を鍛えましょう。ウォーキングや筋トレを組み合わせると効果的です。日常生活での活動量を増やすことから始めてみましょう。
精神	もの忘れや意欲の低下などの心配のある方は、かかりつけ医やおとしより相談センターに相談しましょう。
社会	社会とのつながりが薄れると、こころとからだの健康が崩れるきっかけになります。人や地域と積極的に関わり、外出しましょう。
オーラル	噛む、飲み込む、話す力が低下することを「オーラルフレイル」といいます。定期的に歯科検診を受けましょう。

◇板橋区ではフレイルの心配がある方向けに、様々な事業を実施しています。

詳しくはこちら



板橋区 後期高齢者健診を受診したかたと医療機関のみなさまへ



～かかりつけの医療機関がある場合は、担当医師にご相談ください～