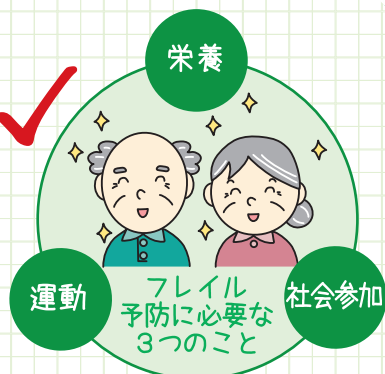


もしかしてフレイル？ 今すぐフレイルチェック✓

加齢とともに心身がおとろえた状態になることを意味し、健康な状態と要介護状態の中間「フレイル」。介護予防はフレイル予防からといっても過言ではありません。まずは自分がフレイルなのかどうかをチェックしてみましょう。



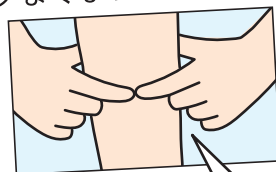
<指輪っかテスト>

両手の親指と人差し指で大きな輪を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。輪っかにすき間ができるようなら筋肉量が少なくなっています。

<チェックリスト>

- ☐ 1日3食食べていない
- ☐ この半年で「さきいか」「たくあん」くらいの固さのものを噛み切れなくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることが増えてきた
- ☐ この半年で2～3kg以上体重が減った
- ☐ ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない
- ☐ 以前に比べて歩くスピードが遅くなってきた
- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとと言われる
- ☐ 今日が何月何日かわからないときがある
- ☐ 週に1回以上外出していない
- ☐ 普段から人付き合いがほとんどない

「はい」と答えた数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。



すき間ができたなら
要注意!!

フレイルはまだ回復・改善できる状態です。運動の方法など身体のプロである当院にご相談ください。

ごま



古くから健康に良いことから薬用で使われてきた「ごま」。日本では縄文時代から使われており、奈良時代にはごま油が作られていたそうです。

○ごまの栄養

ごまといえば、健康食品でもおなじみの「セサミン」。セサミンは動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールが増えるのを防ぎ、強い抗酸化作用で肝機能を高めます。他にもビタミンE、B₁、B₂、カルシウム、鉄、マグネシウムが豊富です。

○ごまの種類

白、黒、金と色によって種類が分けられています。

- ・白……油脂成分が多く甘みが濃い
- ・黒……鉄やカルシウムが多くしっかりした味わい
- ・金……香り高く独特の深い味わい

それぞれ特徴はありますが、栄養価は大きく変わらないそうです。

小粒で栄養価も高いごま。カロリーも高いので食べ過ぎには要注意です。