

お口の^{くち}の

健康情報室

県内でも高齢者を対象に新型コロナウイルスのワクチン接種が行われていますが、接種後も免疫力を高めるために基礎的な体力を維持することが重要です。今回は「フレイル」（虚弱）の予防についてです。

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の間といわれ、身体的機能や認知機能の低下が見られます。予防の

食事や運動で虚弱予防

ためには、食事や運動、社会参加などが大切といわれています。

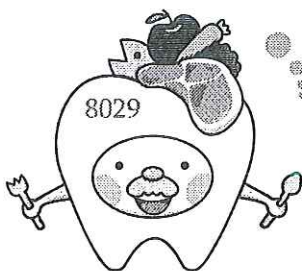
県歯科医師会と県では、「8029（ハチマルニク）運動」の啓発に努めています。80歳になっても肉などの良質なたんぱく質を取ることで、元気な高齢者を増やしていきましょう運動です。

高齢の方は、たんぱく質が不足して筋力が低下し、寝たきりの状態に陥りやすいため、フレイル予防が非常に重要です。お口の健康も維持しつつ、肉や魚をしっかり噛んで食べ、たんぱく質の積極的な摂取で心も

体も元気に過ごしたいですね。

県歯科医師会のホームページではフレイルを予防するための「8029健康ダンス」も紹介していますので、ご利用ください。

（千葉県歯科医師会）



「8029運動」PRキャラクター もぐじい