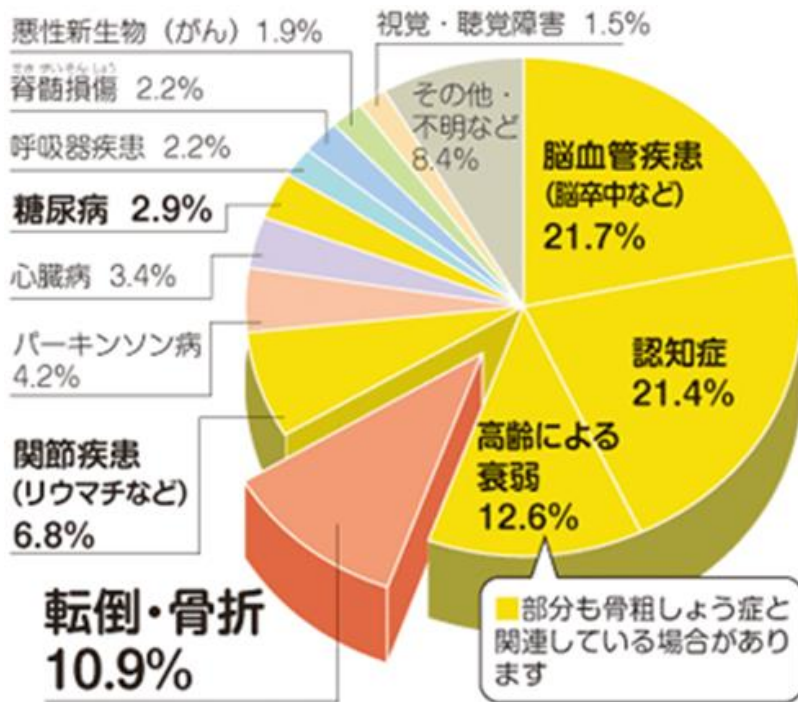




健康長寿 と血圧 フレイルを避ける

介護が必要となった原因



(資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」平成25年)

フレイル

フレイルには3つの要因が関わっている



宮沢賢治

雨ニモマケズ
 風ニモマケズ
 雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ
 丈夫ナカラダヲモチ
 慾ハナク
 決シテ瞋ラズ
 イツモシヅカニワラッテキル
 一日ニ玄米四合ト味噌ト少シノ野菜ヲタベ
 アラユルコトヲ
 ジブンヲカンジョウニ入レズニ
 ヨクミキキシワカリ
 ソシテワスレズ

おおはし内科循環器内科医院 石岡規生

本日のまとめ～健康長寿の秘訣

- ① 丈夫な身体を持ち
 - 栄養と運動 骨の健康=腎臓保護=血圧管理**
- ② 能く見聞きし、そして忘れず
 - 脳血管性認知症の予防には血圧管理・良眠**
- ③ 血圧管理とフレイル
 - 心臓血管の健康は大切だけど下げ過ぎに注意**