夏場のフレイルを予防する3つの方法

暑い夏は外出機会が減って、体力の低下やフレイルが心配されます。そんな夏場のフレイル対策をご紹介します。

※フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態です。要介護状態の前段階ですが、日々の健康づくり等で健康な状態に戻ることのできる可能性があります。

①涼しい時間に運動

ウォーキングなどの屋外で行う運動は、早朝や夕方など、気温の低くなる時間帯がおすすめです。特に午後2時～3時は1日の中で最も気温が高くなるので、屋外での運動は控えます。

②涼しい場所での運動

暑い場所での運動は熱中症のリスクが高まります。屋内で冷房を使用し、室温を28度以下に保ちます。また、熱中症警戒アラート発令中は、屋外での活動を控え、涼しくした屋内で過ごしましょう。屋内で簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを行うことで体力を維持できます。

③運動前後で水分補給

運動をする前後でコップ1杯の水分補給をすることは熱中症予防に効果的です。また、運動時以外にも朝起きた時、入浴前後、就寝前に水分を補給します。

※病気などで水分摂取に制限のある人は、主治医と相談してください。

無理をしない事

フレイル予防には運動が大切です。しかし、熱中症になって寝込んだり、入院が必要になると急激に体力が低下します。そのため、体調がすぐれない時には無理をせず、休養をしっかりとることが大切です。

高齢者は熱中症になりやすい？

2020年の熱中症死亡者の87％は65歳以上の高齢者です（国立環境研究所）。その内、半数以上が家庭内で熱中症を発症しています。では、なぜ高齢者が熱中症を発症しやすいのでしょうか。

通常、脳が暑いと判断すると、体は汗の量を増やして体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし、加齢に伴い汗が出始めるのが遅くなり、汗の量も少なくなります。高齢者は温度に対する感覚が弱く「暑い」と感じにくくなり、のどの渇きも感じにくくなります。

そのため、気づかぬうちに体の水分が失われ熱中症を発症します。

高齢者は特に気温や湿度を計る、エアコン等で室内を涼しくする、定期的に水分を摂ることが大切です。