



フレあえル



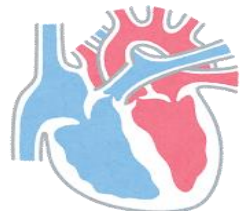
フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 心臓を守ってフレイル予防

高血圧や糖尿病などの基礎疾患を適切に管理することは、心臓や血管を守り、フレイル予防にもつながります。今月は、心不全を例に、心臓を守るためのポイントや生活習慣をご紹介します。

心臓の役割 =

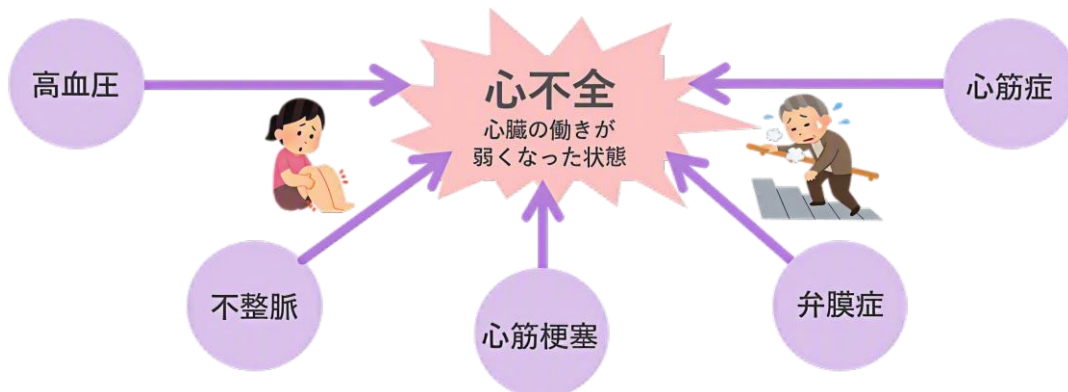
心臓は全身に血液を送り出すポンプです。
1分間に80回、1日12万回、1年4,200万回、
休むことなく働き続け、酸素や栄養を全身へ
運び、体の働きを支えています。



心臓の健康を守るために

高血圧や心筋梗塞、弁膜症などは、心臓に負担をかけ、**心不全**につながる可能性があります。日頃から基礎疾患を適切に管理することが大切です。

〈心不全の主な原因〉



心不全とは？

心臓の働きが弱くなり、全身に十分な血液が送られなくなった状態です。

息切れやむくみなどの症状が現れ、
進行すると日常生活に影響を及ぼします。

✓ 最近こんな症状はありませんか？

- ☐ 階段や坂道で息切れしやすい
- ☐ 足や足首がむくむ
- ☐ 最近疲れやすくなった
- ☐ 短期間で体重が増えた

※ 気になる症状が続く場合は、早めに医療機関に相談しましょう

心不全とフレイルの関係



心不全とフレイルは互いに悪影響を及ぼしあいます。心不全が軽症のうちから適切に対処することで、フレイルの進行を防ぐことにもつながります。

心臓を守る生活習慣

心臓の健康を守ることは、フレイル予防にもつながります。毎日の生活の中で、できることから始めましょう！

1

● 薬を飲み忘れず、定期的に受診しましょう

高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある方は、処方された薬を自己判断で中止せず、定期的に受診して体の状態を確認しましょう。



2

● 塩分を控えましょう ※目標は1日6g未満

塩分のとり過ぎは高血圧の原因となり、心臓に負担をかけます。日頃から減塩を心がけましょう。



3

● 適度な運動を続けましょう

息切れを強く感じず、会話を続けられる程度の運動が目安です。無理のない範囲で体を動かしましょう。



4

● 禁煙・節酒を心がけましょう

喫煙や過度の飲酒は、心臓や血管に負担をかけます。できる所から生活習慣を見直しましょう。



5

● 感染予防を心がけましょう

感染症は体への負担となり、心臓にも影響を与えることがあります。手洗いや予防接種などで感染予防を心がけましょう。



高血圧や糖尿病などの基礎疾患を適切に管理し、心臓の健康を保ちながら、いつまでも元気に過ごしましょう♪

作成

四日市市中地域包括支援センター
介護予防推進員 看護師



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp