

摂津ひかり病院 中尾圭一先生が フレイルと予防法を紹介

Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 2/26（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ！食と健康（第 48 回）」を、2 月 26 日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

第 48 回は摂津ひかり病院の中尾圭一先生に執筆いただきました。中尾先生は、呼吸器外科・内科が専門で数多くの手術や治療経験がある他、現在は高齢者や認知症の方を中心に様々な疾患を担当されています。

第 48 回 フレイルと認知症



摂津ひかり病院
呼吸器外科・副院長 中尾 圭一 先生

フレイルと予防法について紹介いただきました。

フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態をいいます。心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさることにより起こると説明しています。また、フレイルになると認知症や栄養失調といった合併症を引き起こす危険があるため早期の対策を推奨されています。

予防には、野菜などを中心とするバランスの良い食事、適度な運動の継続、自治会・ボランティア活動や趣味に取り組むことが重要であると紹介いただきました。



■「パワーアップ！食と健康」の概要

更新日：毎月 2 回（第 2・第 4 水曜日）

次回は 2025 年 3 月 12 日（水）13 時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>