

加齢に伴う『フレイル』 の予防と改善

今月は 保健師 松谷美登理 です

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の活力（例えば筋力や意欲、認知機能など）が徐々に低下する症状を言います。

この状態では健康を維持する余力がないため、様々なストレスにより健康障害を起こしやすくなり、要介護状態に陥る危険性が高まっています。

しかし、自立と要介護状態の中間の段階であるフレイルは、食事や運動など適切な対策を行えば十分に改善が可能で、早期に発見することで自立した生活を長く維持できることから、超高齢化社会の日本では特に注目されています。

●フレイルかどうかの判断基準

次の5項目のうち、3つ以上あてはまるとフレイルと判断されます。

1. 体重減少
(半年間で意図しない
2～3kg以上の減少)
2. 疲れやすい
(わけもなく疲れた
感じがある)
3. 歩行速度の低下
(以前に比べて遅く
なってきたと感じる)
4. 握力低下(男性
26kg未満、女性18
kg未満)
5. 活動量の低下

※身体的な要素（筋肉や筋力の低下、膝腰等の疾患等）、精神的な要素（うつ、認知機能や意欲の低下等）、社会的要素（人とのつながりや役割等）が相互に影響し合います。

●フレイル予防と改善には3つの基本

栄 養

高齢期の健康維持に重要なタンパク質の摂取量は、特に70歳以上で不足しています。

タンパク質は筋肉の素であり、不足すると認知機能の低下や脳卒中、心疾患のリスクも高めます。

1日に体重1kgあたり1gのタンパク質摂取が必要とされており、高齢者では魚や大豆製品は比較的食べていますが、肉は不足気味。肉と魚を1日おきに食べることも勧められています。

運 動

筋肉の維持には1日5千～6千歩のウォーキングや筋トレが効果的です。

一般的に、20歳から70歳になるまでの間に筋肉は25%～30%、筋力は30～40%減少し、安静時間が長いほど早く衰えます。

積極的な運動が困難な場合でも、横になるより座る、座るより立つことが大切です。30分に1回立ち上がることで健康度がアップするという研究もありますので、実践してみましょう！

社 会 参 加

右の写真は大崎地区の方々がぴんぴん教室に合わせて、自分達で調理した食事を楽しむ様子です。一人暮らしの方も多く、月1回、皆で一緒に食べるのを楽しみにしています。交流を通じた社会参加もフレイルの予防に大切です。



●10月19日(木)は・・・介護予防まつり！



介護予防について楽しく体験、学べる内容を用意して、今年も皆様のご来場をお待ちしています！懐かしい人にも会えるかな？送迎バスも運行しますよ～

と き：10月19日(木) 10時～14時30分 / ところ：健康づくりセンター