みんなのけんこう

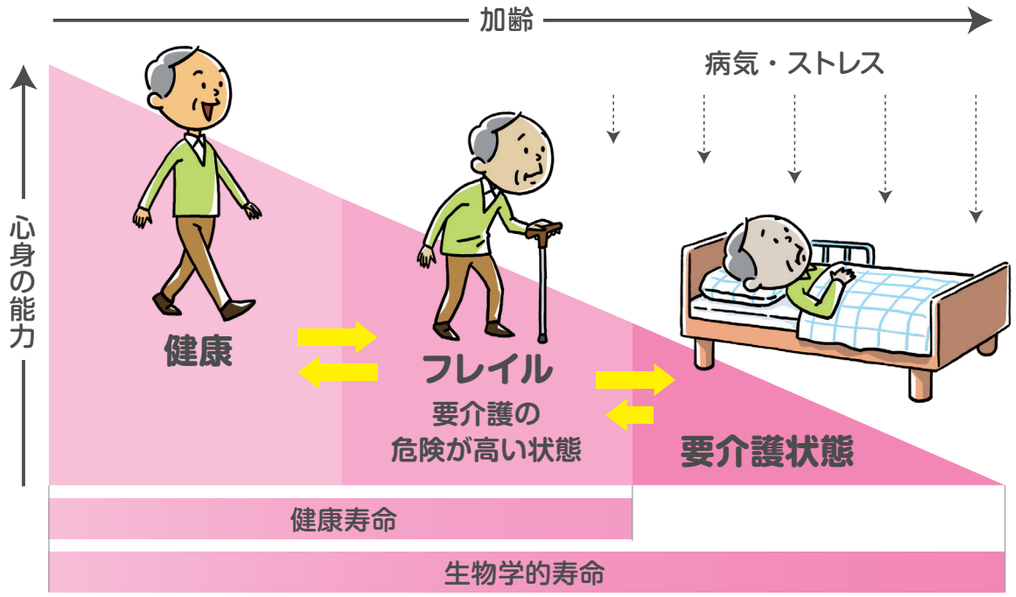
一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600 http://www.nagano.med.or.jp/

vol.78 令和元年8月発行

手遅れなんてことはない！「フレイル」を知ろう

「フレイル」とは、健康と要介護の「**中間**」の状態をいいます。人は誰でも、加齢とともに心身の機能が低下してきます。しかし、それは「もうもとに戻れない」ということでは決してありません。自分の状態について確かな認識をもち、意識して行動することで、再び健康を取り戻すことができるのです。

自分自身ががんばることで健康的な生活を続けていく。「フレイル」とは、そのような意味を含む新しいことばです。



フレイルということば

「虚弱」という意味の英語frailtyは、これまで「老衰」「衰弱」などとも訳され、「老化だから仕方がない」（不可逆的）といったマイナスのイメージが伴っていました。これに対し、適切な対応によってもとに戻すことができる（**可逆的**）という前向きな意味をこめて、「フレイル」ということばが、日本老年医学会により提唱されました（2014年）。

フレイルが重視されるのは、「予防や回復が可能な状態」だからです。

監修：松本市医師会　小手川直史（信州メディビトネット代表）

定期的にフレイルのセルフチェックを行いましょう

指輪っかテスト

いすに座り、前かがみになって、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを、親指が後ろにくるようにして、人差し指と親指で指輪っかをつくり囲みます。膝の角度は90度、ふくらはぎをギュッと締め付けるのではなく、軽く添える程度にします。

指輪っかに隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっています。囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いといえます。

イレブンチェック

次の11の項目に対して、あてはまる答えに○をしてください。

※質問 4、8、11は「はい」「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。

		チェック項目	回答 ❶	回答 ❷
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	は　い	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	は　い	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	は　い	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	は　い
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	は　い	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	は　い	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	は　い	いいえ
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	は　い
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	は　い	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	は　い	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	は　い

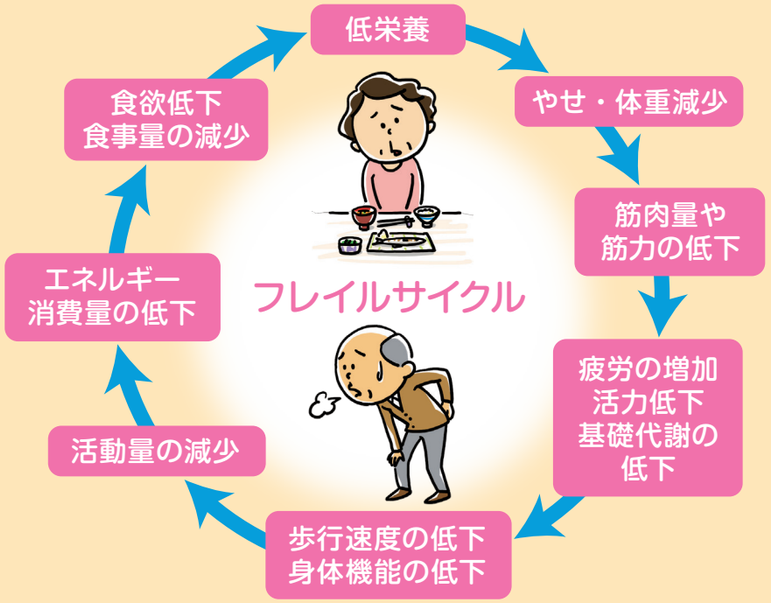
回答欄❷の方に○がついた項目は注意が必要です。

定期的なセルフチェックで、日常生活の振り返りや以前と比較して活用しましょう。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢　「フレイル予防ハンドブック」より引用

フレイルサイクル

ヒトの筋肉量は40歳代から年間1～2％ずつ減少し、70歳ごろまでに筋肉量は約30％、筋力は約40％低下するといわれています。その結果、加齢とともに歩行速度は遅くなり、外出の機会が減り、活動量が下がると食欲も低下し、低栄養になるとさらに筋肉量や筋力が低下するという悪循環に陥ります。



◆フレイルは多面的

フレイルは多面的で、身体的フレイルのほかに、精神・心理的フレイル、社会的フレイルが相互に負の連鎖をしています。

【身体的フレイル】
身体の衰え
●低栄養　●筋力の低下
●口や嚥下機能の低下

相互に連鎖

【社会的フレイル】
社会性の衰え
●社会交流の減少・閉じこもり
●友人、ご近所付き合いの減少
●趣味や習い事の減少

【精神・心理的フレイル】
心・認知の衰え
●意欲、判断力の低下
●抑うつ
●認知機能の低下

フレイル対策のための 栄養 運動 社会参加

フレイルは「予防」や「回復」ができます。フレイル対策は、栄養と運動、社会参加の3本柱。栄養だけ、運動だけ、社会参加だけでは効果は低いとされ、これらを組み合わせると最も効果が高まります。みんなでフレイルの悪循環を逆向きの好循環に変えましょう！

栄養

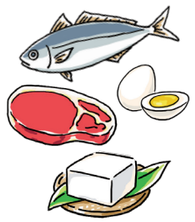
高齢になるとあっさりしたもの、柔らかいもの、あるいは少食になりがちですが、そこに低栄養の危険が潜んでいます。多数の食品をバランスよく1日3食摂ることが大切ですが、とくに重要なのが「たんぱく質」と「ビタミンD」です。

筋肉や体をつくるために もっとも重要なたんぱく質

筋肉や体を維持するためには、**1食あたり25～30g**のたんぱく質を摂る必要があります。
たんぱく質は一度にまとめて食べるよりも、毎食取り入れる方が効果的です。

■たんぱく質を多く含む食材

魚・肉（100gあたり約20g）、豆腐（100gあたり6g）、納豆（1パックあたり7g）、卵（1個あたり6g）、牛乳（コップ1杯あたり7g）、チーズ（20gあたり5g）など



※たんぱく質量の制限が必要な方は治療を優先してください。

カルシウムの吸収を促進、筋力もアップするビタミンD

■ビタミンDを多く含む食材

サケ・イワシ・サンマ・カツオ、しらす干しなどの魚介類、きくらげ・本しめじ・しいたけなどきのこ類、卵黄、バターなど。

■外気浴

紫外線によってビタミンDが皮膚で生成されます。晴れた日なら10～15分、曇りの日なら30分程度屋外で過ごすことがおすすめです。

楽しく会食

孤食はフレイルの危険性を高めることが分かってきました。楽しく会食しましょう。

歯も大切に

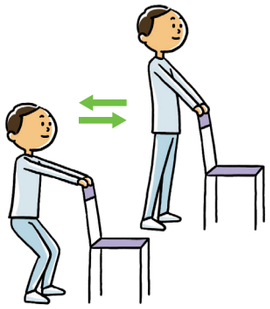
運動

フレイル対策にはレジスタンス運動（筋肉に負荷をかける筋力トレーニング）が有効です。日頃のウォーキングなどの有酸素運動やラジオ体操、ストレッチなどと組み合わせながら、体力向上を目指しましょう。

1セット8～10回×1日3セット×週2～3日を目標

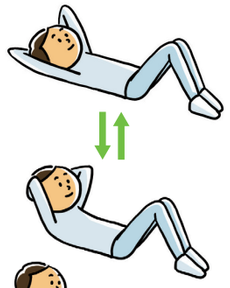
スクワット

●立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり下ろします。
●このとき、前かがみにならずに、かかとを浮かせず、膝がつま先より前に出ないよう姿勢に気をつけます。



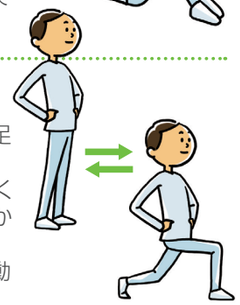
上体起こし

●仰向けの状態で両膝を立てます。
●おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げます。
●おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。



ランジ

●立った状態から、片足を前に踏み込みます。
●前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
●反対の足でも、同じ動作を繰り返します。



社会参加

仕事・ボランティア活動・社会活動・生涯学習・近所付き合い・友達付き合いなど、社会とのかかわりや外出の機会を積極的につくりましょう。とくに、社会貢献を意識した外向きの活動が効果的です。

さあ、ギアチェンジ

中年期に、メタボ対策としてカロリー制限やウォーキングなど有酸素運動（体内の糖質や脂肪を燃焼させる）で体重管理に心がけてきた人は、考え方のギアチェンジが必要です。高齢期になるとやせ過ぎないように、筋力を落とさないように、たんぱく質の摂取に気を配った食事とレジスタンス運動を中心にギアを切り替えましょう。もちろん太り過ぎはよくありません。

持病をお持ちの方はかかりつけ医にご相談ください。