

フレイルを予防しましょう

文＝ 道端 珠子（保健師）

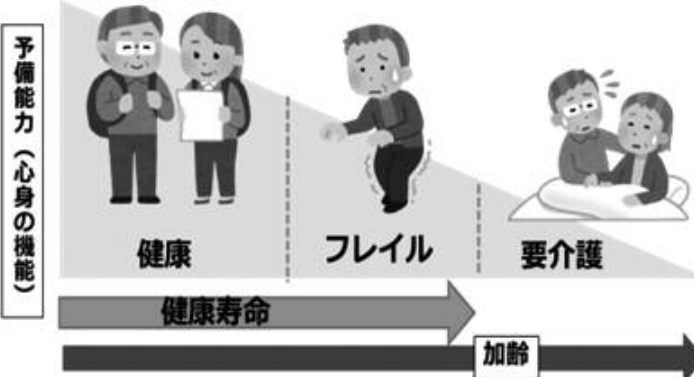
フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、健康と要介護の間になる「虚弱」の状態をいいます。介護までは必要が無くても“足腰が衰えて動くことが不安、噛むことや飲み込みがしにくくなった、記憶や判断力が落ちた、人付き合いがおっくうになった”等はフレイルの兆候です。このような状態を放置すると、徐々に要介護状態へと進行してしまいますが、衰えを感じ始めた早い段階から対策することで、フレイルの予防は可能です。「歳だから仕方ない」と放置せずに、フレイルを予防・改善し健康長寿を目指しましょう。

フレイルチェック

- ☐ 体重減少： 意図せず半年で2kg以上減少
- ☐ 疲れやすい： 訳もなく疲労感がある
- ☐ 身体活動量の低下： 週1回も運動をしていない
- ☐ 歩行速度の低下： 毎秒1.0mより遅い
- ☐ 握力の低下： 男性28kg/女性18kg未満

3項目以上該当 ⇒ フレイル

1～2項目該当 ⇒ プレフレイル(フレイルの前段階)



フレイルの予防・改善方法

フレイルの予防・改善には、栄養・運動・社会参加の3つを意識して、日頃の生活を見直すことが大切です。

栄養

- 3食バランスよく食べる
主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を積極的に食べる
1食あたり手の平サイズが目安です。パンや麺類の時も卵・練り製品・チーズ等の追加や缶詰の利用もおすすめです。
- 不自由なく食べられる口内環境にする
食事はしっかり噛み、食後は歯磨きや義歯の手入れを丁寧に行いましょう。定期的な歯科検診も大切です。

運動

- 少しでも動くことを心がける
寝転んでいる時間、座りっぱなしの時間を減らしましょう。
- 家事も運動の機会と考えて積極的に行う
- ウォーキングや体操、筋力トレーニングを行う
転倒を防ぐには下半身を鍛えることが大切です。スクワットやかかとの上げ下ろしを10回程度から始めてみましょう。

社会参加

- 一日1回は用事を作って外出する
- 趣味の活動やグループ交流、地域活動等を継続する
ご近所さんや友人との交流もフレイル予防です。
- 辛い時は我慢せずに誰かに相談する

フレイル予防で特に大切なのは“人とのつながり”です。ご家族や友人・知人を思い浮かべ、一人で家にいることが多くなっていると感じられる場合は、声をかける・顔を見せるなどお互いに意識しあいながら、人とのつながり・交流を大切にしていきましょう。

自分の望む生活を人生の最期まで送れるように、今からフレイル予防に取り組みましょう。