

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

超高齢社会のキーワード

「フレイル」を学んで・見つけて・実践して
健康イキイキ!

2017年
68号



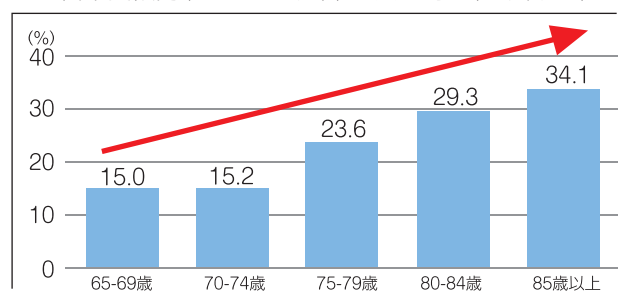
65歳以上の低栄養傾向は年齢とともに増加

65歳以上における「低栄養傾向」の人は、そのままにしておくと、要支援や要介護に進行する可能性が高く、総死亡のリスクも高まります。早期に予防・改善を行うことでそのリスクを抑えることができます。

年齢	目標とするBMI値 (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

出典:日本人の食事摂取基準(2015年版)

低栄養傾向(BMI※20以下)の人の割合(65歳以上)



出典:「平成25年度 県民健康基礎調査結果」より

あなたのBMIはいくつですか? 計算してみよう。

例:体重65kgで身長170cmの場合

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

$$65 \text{ kg} \div 1.7 \text{ m} \div 1.7 \text{ m} = 22.5$$

※BMI(ボディー・マス・インデックス)とは、肥満度を測るための国際的な指標です。

フレイルとはどんな状態?

加齢とともに、運動機能や認知機能などが低下し、生活機能*障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと呼び、フレイルの状態は、適切な介入・支援を行うことで、生活機能の維持・向上が可能な状態とされています。

フレイルには「身体的フレイル」・「精神・心理的フレイル」・「社会的フレイル」などがあり、それぞれのフレイルはお互いに関わり合い影響しているため、できることから予防・改善を行っていく必要があります。

*生活機能・・・人が生きていくための機能全体のこと(生命の維持、身体機能、認知機能、日常生活動作機能など)

フレイルの多面性

身体的フレイル

- ・ロコモティブシンドローム
- ・サルコペニア
- ・低栄養など

精神・心理的フレイル

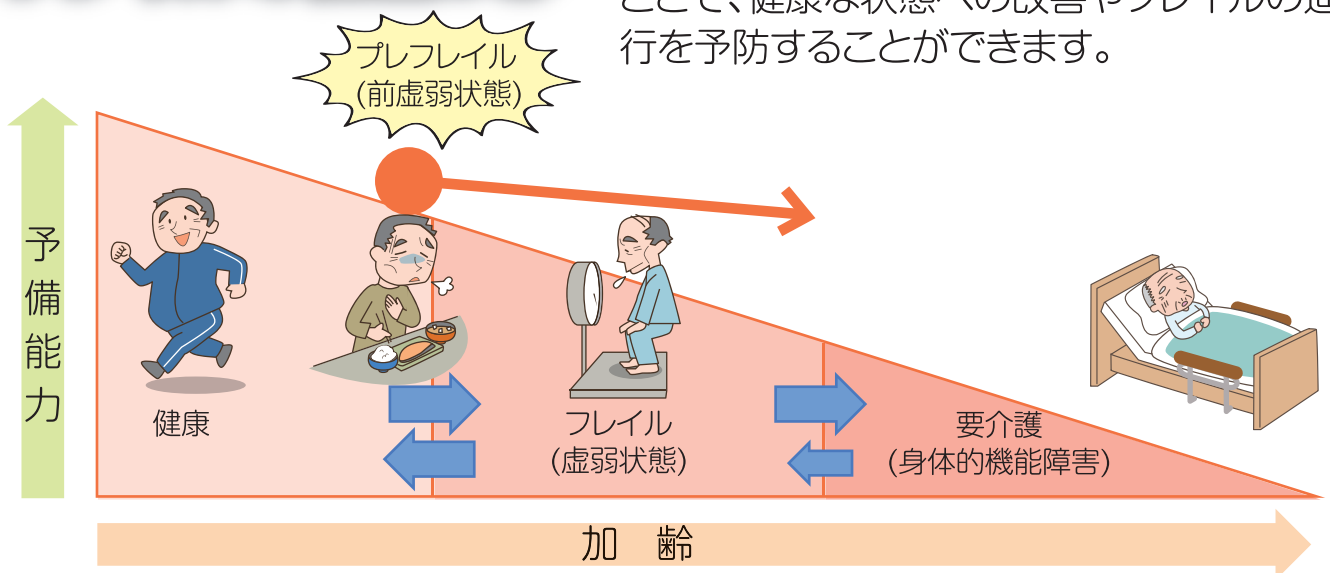
- ・うつ
- ・認知機能低下など

社会的フレイル

- ・閉じこもり
- ・孤独
- ・孤食など

フレイルの位置づけ

プレフレイルの段階で気がついて、対応することで、健康な状態への改善やフレイルの進行を予防することができます。



*予備能力とは、個人が発揮できる体力及び生理機能の最大能力と、普段の能力との差

(出典:東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 資料から引用改変)

心当たりありますか?チェックしてみましょう!

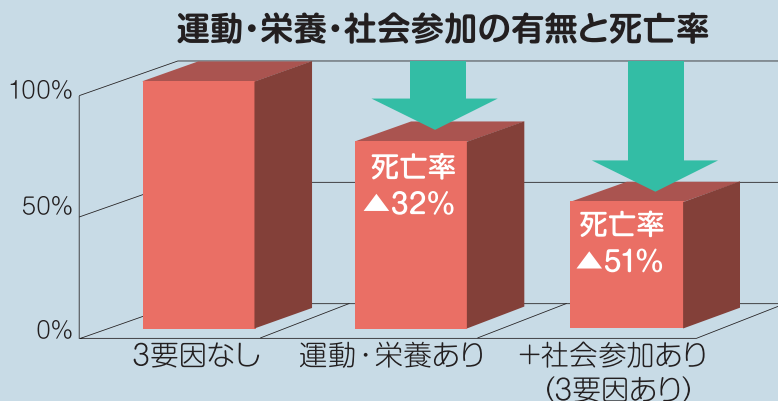
項目	設問	回答	
1	6ヶ月間に2~3kgの体重減少がありましたか?	0. いいえ	1. はい
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	0. いいえ	1. はい
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	0. はい	1. いいえ
4	5分前のことが思い出せますか?	0. はい	1. いいえ
5	(ここ2週間) わけもなく疲れた感じがする。	0. いいえ	1. はい
<input type="checkbox"/> の回答の数字を足すといくつになりますか?			点

3項目(点)以上	1~2項目(点)	0項目(点)
フレイル	プレフレイル	健常高齢者

(参考文献: Yamada M & Arai H. J Am Med Dir Assoc. 2015)

フレイルを防ぎ健康で長生きするための3要素

静岡県の調査結果では、長生きの方の生活習慣には、「食事(栄養)」「運動」「社会参加」の3要素が含まれています。生活習慣にこの3要素が含まれることで、右図のように死亡率が大きく低下します。



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究による(第1期)

食事(口腔機能)

加齢とともに食が細くなるなど、体に栄養が足りていない状態になることは、心身の活力低下につながります。また、口腔機能の低下も健康と強い関連があります。

運動

筋肉量は50歳代をピークに急激に低下します。筋肉量が低下すると、

- ・バランス感覚が低下しやすい
- ・体が硬くなりやすい
- ・転倒しやすい

などにつながる可能性が高まります。

社会参加

- ・ボランティア活動
- ・地域行事
- ・サークル活動など

静岡県では人と人とのつながりを伴う活動を「社会参加」と呼んでいます。

フレイルを予防・改善しよう ～食事・口腔機能編～

フレイルを予防するための5か条

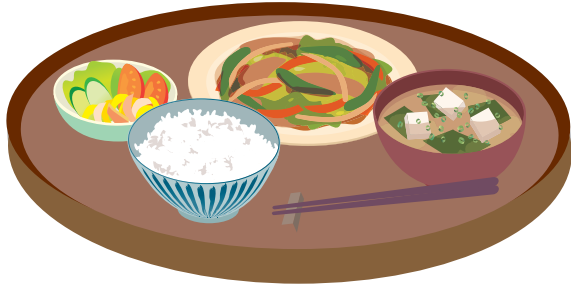
①1日3食(主食・主菜・副菜)バランスよく食べよう

欠食は、低栄養につながります。

【主食】米・パン・麺類など穀類

【主菜】メインのおかず(魚・肉・卵・大豆製品など)

【副菜】野菜・きのこ・海藻のおかず



※主菜なしは低栄養の危険が増え、副菜なしは野菜不足の原因に!

②たんぱく質を摂ろう

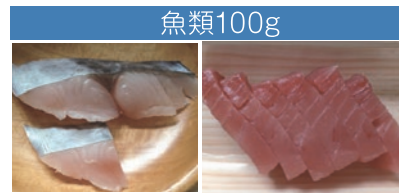
肉・魚・卵・大豆製品を積極的に摂ることは筋肉を作ることに繋がります。食材部位が変わりますが、いろんな組み合わせで、1食約100gを目安に摂りましょう。



豚肉(うす切り) 鶏肉



卵100g



さわら切り身 まぐろ刺身



納豆100g

③カルシウムを摂ろう

乳製品やカルシウムを多く含む食品を摂ることは、骨密度の低下予防につながります。



④いろいろな料理を食べよう

食の楽しみや元気の源にもつながります。



⑤水分を取ろう

血液をサラサラな状態に保ち、摂取した栄養素を全身に送るためにも、こまめに補給することは大切です。



いつもの食事に+1(プラスワン)

毎日の食事にプラス1品することで、バランスの取れた食事になります。あと1品追加して摂取を増やしましょう。



口腔機能の低下について

口腔機能の低下は「オーラルフレイル」と呼ばれ、主な症状は以下の4つがあげられます。



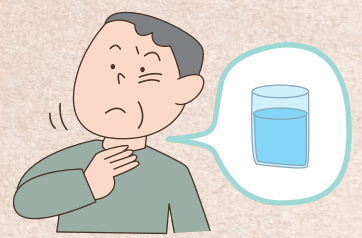
かつぜつ
滑舌の低下



食べこぼし



むせ



口の渇きなど

歯やお口のケア(予防や健康状態を保つため)には定期的な健診が大切となります。また、家族や友人などと一緒に食事を食べるようにすることはフレイルの予防策の一つ「社会参加」にもつながります。

フレイルを予防・改善しよう ～運動編～

身体的フレイルの原因のひとつとして、運動不足や日常生活での活動不足などがあげられます。歩くことは大切なことですが、歩くだけでは筋肉を強くすることは難しいため、筋力を強くする運動も大切です。日常の生活動作をひと工夫して、「ながら運動」で筋肉低下を予防・改善をしましょう。また、運動をすることで自然と食欲がわき、食事也变得美味しくなります。

筋力が強くなる仕組み

筋肉に「ややきつい」程度の負荷をかける

筋肉が刺激を受け、眠っている筋肉が動き出す。

継続

筋肉の増大・強くなる



筋肉を増大・強くするためには筋力トレーニングの他にも、食事(たんぱく質)をしっかり摂りましょう。

ながら運動で筋力をつけよう!

散歩をしながら運動量アップ!

階段や坂をなるべく使おう



お掃除しながら鍛えよう!

大股のモップや掃除機がけで太ももの運動
前足に体重をのせながら、大きく動かしましょう。



買い物しながら腕の運動



テレビを見ながら脚を鍛えよう!

ひざでマルを描くように大きく回して股関節周りの運動(内回し、外回し)各15回



膝の間にクッションを挟みながら、内ももの運動



【運動の注意】

1. 呼吸を止めないように気をつけましょう。
2. 疾患のある方や不安のある方は、医師とご相談ください。
3. 疲労感があったり、体に違和感を感じたり、痛みのある時は中止しましょう。
4. 習慣がついたら少しずつレベルアップしましょう。

フレイルを予防・改善しよう ～社会参加編～

人との関わりや、つながりを持つことは心の健康に良いとされています。閉じこもりや孤食など孤独にならないためにも、ご近所の方との挨拶や会話をすることからはじめてみましょう。その小さな交流が少しずつ輪を広げ、人と人との絆をつくり、地域全体への健康にもつながっていきます。



◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,800円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから！
予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010



「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時