

フレイル予防ですこやか生活

近年、フレイルという言葉テレビや雑誌などで目にする機会が多くなっています。フレイルとは年齢を重ねるにつれ心身がぜい弱になる状態の事で、高齢者の7.4%がフレイル状態だと言われています。風邪をこじらせて肺炎になったり、転倒して骨折しやすくなるなどの合併症を引き起こす危険性が高くなります。しかし早めに対策を行えば、悪化を防ぐことが可能です。

フレイル(虚弱 Frailty)



〈原因と判断基準〉

フレイル(frailty)は、要介護の前段階の状態です。運動不足や低栄養などによって筋力や筋量が減少する状態「サルコペニア」が原因で発症します。さらに、病気による痛み、無気力やうつ病などが絡み合うと、発症の

リスクが高まります。フレイル状態を判断する基準として5項目があります。

- ①半年間で2kg以上の体重の減少
- ②握力が男性25kg、女性が18kg未満である
- ③横断歩道が渡れない
- ④訳もなく疲れた感じが2週間以内にある
- ⑤週に一回も体操をしない

いずれか3項目以上が当てはまるとフレイルとされます。

〈予防のため〉

食事、運動、外出の3点に留意すれば、フレイルは予防・軽減できます。

一、規則正しい食事

特にフレイルに有効な栄養素はたんぱく質、カルシウムとビタミンDです。

①たんぱく質が不足すると免疫機能が低下して、病気にかかりやすくなります。肉類・豆類・野菜などに多く含まれます。

65歳以上の男性は1日50g、女性は1日40gを摂るのが理想です。

糖・動物性蛋白質の含有量(g/100g)



ていませ。高齢になると皮膚の変化で効率が半減し、皮膚ガンのリスクも高まります。手軽に摂取できるサプリメントもおすすめです。(当老健窓口にて販売しています。)

二、適度な運動

激しい運動をする必要は無く、軽い運動である散歩や体操、ストレッチを続けるだけでも効果があります。

そこで、脚の筋肉を強化する体操を一つ紹介します。椅子に座ってタオルを足底に掛け、ゆっくりと膝関節を伸ばす。これを片足ずつ繰り返してください。



三、社会活動への参加

新型コロナウイルスの流行により、閉じこもりがちになった方もいると思います。外に出ないでいると身体的、精神的に弱ってしまいます。

外出して、お稽古や趣味の集まりなどの自分が得意なこと、やりたいことに参加してみましよう。これからの人生を豊かにし、生きがいを与えてくれるはずです。

(文責・藤田長久)

