フレイル予防

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。フレイル状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。つまり、発見が遅れてサポートが提供できないと要介護状態になってしまうので、フレイルは油断できない状態と言えます。

一方でフレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

予防は身体活動・栄養・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組み、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」をめざしましょう。

①運動機能向上



- 運動器の機能低下は要介護状態に直結します。
- 最初に低下するのは歩行能力です。筋力は使わないと衰えてしまいます。ウォーキングを実施したり、効率良く足腰を鍛えるために 勝浦いきいき元気体操 Ｐ３３ を実施しましょう。
- ウォーキングをするときに万歩計で歩数を記録することで達成感も味わえます。また一日5～15分程度、日の光を浴びることで、体内のビタミンDが生成されます。ビタミンDはカルシウムが骨に定着するときに必要な物質であり、骨を丈夫にします。

②つながり・支え合い（閉じこもり予防）

- 閉じこもりとは週に１回も外出をしない状態をいいます。
- 閉じこもり自体は病気ではありませんが、高齢による衰弱や転倒などを招き、要介護状態へ移行するケースがあります。
- 予防するためには、規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- 積極的に外出や自分でやれることは自分で実施することで、心の健康づくりにも繋がります。
- 外出し、体を動かすことは良質な睡眠にも効果があります。
- 人とのつながりは、うつ病や認知症の予防にもなります。サークル活動 Ｐ２８などに参加し、定期的に外出する機会を作りましょう。

③栄養改善・口腔ケア

- 「食べること」は身体機能・生活機能向上の基本です。
- 年をとるにつれてタンパク質やエネルギー不足（低栄養状態）により骨量や筋肉量の低下を招きます。
- 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は体が丈夫になる食べ物の合い言葉です。この食材を組み合わせると栄養バランスがよくなります。
- 毎日決まった時間に体重測定をし、自分の状態をチェックしましょう。
- 「食べる」ためには口腔内の健康を保つことが大切になってきます。口腔機能の衰えは全身の虚弱につながりやすく、誤嚥性肺炎などの病気も招きます。
- 毎食後の歯磨きや義歯の手入れを丁寧に行いましょう。
- かかりつけの歯科医院を持ち、３ヶ月～半年に１度は定期的に口腔内をチェックしてもらいましょう
- 食事を美味しく食べるためにも　パタカラ体操　P32　を実施しましょう。

ま め 	豆･豆製品は大切なタンパク源で、食物繊維も多く含まれています。
ご ま 	鉄などのミネラルがたくさん含まれています。
わ かめ 	海藻類は、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。
や さい 	体の調子を整えるために欠かせない食べ物です。
さ かな 	良質なタンパク質を多く含み、中でもイワシやサンマなどの青魚はＤＨＡやＥＰＡを含み，脳の働きを活発にします。
し いたけ 	キノコ類は、ビタミンＢ群や食物繊維を多く含みます
い も 	ビタミン。カリウム、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

④イレブンチェック（兆候を知る）

（4）、（8）、（１１）番は「はい」と「いいえ」が逆のため注意して回答してください。

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る	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回以上は食べている	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かみ切れる	はい	いいえ
	（４）お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
身体活動	（５）１日３０分以上の汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施している	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る	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う	はい	いいえ
社会参加	（８）昨年と比べて外出の機会が減っている	いいえ	はい
	（９）１日１回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	（１０）自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	（１１）何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい
○の合計			

回答欄の右側につく○が多いほど注意が必要です。とくに右側に６つ以上○がついた人はフレイルの危険性が一段と高まります。すべて左側に○がつくよう改善していきましょう。

（１）、（２）が「いいえ」の方は栄養に注意！

（３）が「いいえ」、（４）が「はい」の方は口腔に注意！

（５）、（６）、（７）が「いいえ」の方は身体活動に注意！

（８）、（１１）が「はい」、（９）、（１０）が「いいえ」の方は社会参加に注意！

「健康長寿ネットより」